**Состязания здоровячков**

Мероприятие предназначено для учащихся 1-4 классов.

Цели:

1. Способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплять здоровье.
2. Развивать выносливость, ловкость, силу, мышление, умение координировать свои движения.

3. Способствовать воспитанию чувства коллектива,  
сплоченности. Прививать любовь к спорту.  
Оборудование:

* 2 подноса;
* 2 полотенца;
* воздушные шары (по числу участников);
* 6 баскетбольных мячей;
* яблоки;
* незаточенные карандаши;
* брюки большого размера;
* 2 больших пакета или мешка;
* кубики;
* 2 ведра.

Место проведения мероприятия - спортивный зал школы.

Звучит мелодия песни «Если хочешь быть здоров».

**Ведущий.** Добрый день, ребята и гости наших состя­заний! Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем ставить рекорды, определять чемпиона и выби­рать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. И неважно, кто ста­нет победителем в этом, скорее шуточном, состязании. Главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу празд­ника, атмосферу доброжелательности, взаимного уваже­ния и понимания. Пусть эта встреча будет по-настояще­му товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем! Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

Чтоб провести соревнованья,  
 Вам нужен опытный судья.

Такое, видно, уж призванье –

Судьей, конечно, буду я!

И еще хочу добавить

И арбитров вам представить.

**Представление жюри.**

**Ведущий.** Итак, вы готовы? Но для начала наших со­стязаний всем необходимо дать клятву. Прошу пригото­виться.

Торжественно клянемся участвовать в этих состязани­ях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважая соперников...

**Дети.** Клянемся!

**Ведущий.** Клянемся бежать только в указанном судь­ей направлении - шаг вправо, шаг влево считается по­пыткой к бегству...

**Дети.** Клянемся!

**Ведущий.** Клянемся передвигаться только на тех ко­нечностях, на которых разрешают правила...

**Дети.** Клянемся!

**Ведущий.** Клянемся соблюдать олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника су­дью не бить...

Дети. Клянемся!

Ведущий. Клянемся использовать спортивный инвен­тарь строго по назначению - гирями более 16 килограм­мов в соперников не кидаться...

**Дети.** Клянемся!

Ведущий. Клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не бросать...

Дети. Клянемся!

Ведущий. Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды...

Дети. Клянемся!

Ведущий. Итак, все готово! Мы начинаем.

**Дети делятся на две команды- Все конкурсы проходят под веселую музыку.**

**Эстафета «Официанты»**

Участники эстафеты должны пронести воздушный шар на подносе и полотенце на согнутой руке до ориен­тира и обратно, передав эстафету следующему игроку.

**Эстафета «Бег с тремя мячами»**

На линии старта первый участник эстафеты берет сразу три баскетбольных мяча и, по сигналу ведущего, бежит с ними до ориентира. Оставляет их там, бежит обратно и передает эстафету следующему участнику. Тот должен доставить мячи обратно к линии старта. И так далее.

**Эстафета «Накорми капитана»**

На стуле, метрах в пяти от линии старта команды, си­дит капитан, глаза у него завязаны. Каждый из участни­ков эстафеты (также с завязанными глазами) добегает до капитана и кормит его яблоком (по одному укусу за один раз), возвращается назад и передает эстафету сле­дующему игроку.

**Конкурс с болельщиками**

Болельщики делятся на две равные по численности группы. Каждой группе надо передать друг другу по це­почке незаточенный карандаш, зажав его между верхней губой и носом и не трогая при этом руками.

**Эстафета «бег в брюках»**

Участвуют одновременно по два человека от каждой команды. Один просовывает ногу в одну штанину брюк, другой - в другую. Таким образом они добегают до ори­ентира, возвращаются обратно и передают эстафету следующей паре.

**Эстафета «бег с мячом»**

Участвуют одновременно по два человека от команды. Они встают лицом друг к другу, кладут руки друг другу на плечи. Им на руки кладется баскетбольный мяч. Таким образом участникам надо добраться до ориентира и вернуться обратно, не потеряв мяч, и передать эстафету следующей паре.

**Эстафета «Найди пару»**

У всех игроков нужно собрать по одному ботинку и сложить их в большой мешок: у каждой команды - свой. Участники команд по очереди бегут к мешку, ищут свой ботинок, обуваются, возвращаются к команде и переда­ют эстафету следующему игроку. Таким образом до тех пор, пока все участники не будут обуты.

**Конкурс «Мачеха** и **Золушка»**

Участники команды чередуются - «Мачеха», «Золуш­ка». «Мачеха» берет ведро с кубиками и бежит вперед, высыпает кубики и возвращается обратно, передает вед­ро «Золушке». «Золушка» должна собрать «мусор». И так далее.

Ведущий. Вот и закончилась наша последняя эста­фета. (Подведение итогов. Награждение победителей.) Сегодня мы все получили заряд бодрости, радости, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым челове­ком. Мы поздравляем победителей и просим не унывать побежденных. Ведь самое главное - не победа, а учас­тие и то, что мы с вами были вместе.