**Спортивный праздник.**

Чтоб с болезнями не знаться,

К докторам не обращаться,

Чтобы сильным стать и смелым,

Быстрым, ловким и умелым,

Надо с детства закаляться

И зарядкой заниматься.

Физкультуру всем любить

И со спортом в дружбе быть.

**Игра по станциям**

**Спортивная разминка**

1) Крупнейший стадион России? (Лужники)

2) Олимпийский девиз? (Быстрее, выше, сильнее)

3) Как называется хоккейное пенальти? (Буллит)

4) Сколько времени длится баскетбольный матч? (2 по 20 мин)

5) Город, в котором проходили первые олимпийские игры современности? (Афины)

6) От судьи футбольный мяч попал в ворота. Засчитывается ли гол? (Да)

7) Время одного тайма в хоккее с мячом? (45 минут)

8) Место проведения теннисных соревнований? (Корт)

9) Промежуток времени, в течении которого проходит бой в боксе? (Раунд)

10) Столица Олимпийских игр 1998 г.? (Атланта)

11) Чемпион мира по футболу 1990 г.? (Команда ФРГ)

12) Какую национальную игру ввели англичане в программу Олимпийских игр? (Футбол)

13) Какова символика олимпийского флага? (5 переплетенных колец -

единство 5 обитаемых континентов)

14) Положение вне игры в футболе? (Офсайд)

15) Американский город, где проходили игры Доброй Воли 1990 года? (Сиэтл)

16) Старинное название настольного тенниса? (Пинг-понг)

17) Состояние боксера в результате полученного удара, когда он временно до 10 секунд не может продолжать бой? (Нокдаун)

18) Игра появившаяся в России: выбивание битами из "города" 5 фигур? (Городки)

19) Как еще называют игру "ручной мяч"? (Гандбол)

20) Как определяется победитель в парашютном спорте? (Точность попадания в заданный круг)

21) Что делает биатлонист, если не попадает в одну из мишеней? (Бежит дополнительный штрафной круг, 200 метров)

22) До какого счета идет вся игра в волейболе? (До победы в 3 периодах)

23) Родина бокса? (Англия)

24) Каков наивысший балл в фигурном катании? (6,0)

25) Сколько фигур в шахматах? (32 фигуры: 16 белых и 16 черных)

26) Родина шахмат? (Индия)

27) Скоростной спуск со снежной горы? (Слалом)

28) Какова длина марафонской дистанции? (42 км 195 метров)

29) Что означает слово "гроссмейстер"? (Высшее спортивное звание в

шахматах или шашках)

30) Откуда берется Олимпийский огонь? (Зажигается от солнечных лучей в Греции, в местечке Олимпии)

**Станция «О, спорт, ты мир»**

Какие виды спорта вы знаете? Загадки про виды спорта.

Футбольный мяч

По пустому животу  
Бьют меня невмоготу;  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумаки.

В него воздух надувают  
И ногой его пинают.

Волейбол

- Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
- Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел!  
Мы играем в ...

Велосипед

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.

Лыжи

Две полоски на снегу  
Оставляю на бегу.  
Я лечу от них стрелой,  
А они опять за мной.

Коньки

Мои новые подружки  
И блестящи и легки,  
И на льду со мной резвятся,  
И мороза не боятся.

Два коня у меня,  
Два коня,  
По воде они возят меня,

Сани

Ой, насыпало снежка!  
Вывожу коня-дружка.  
За веревочку-узду   
Через двор коня веду.  
С горки вниз на нем лечу,  
А назад его тащу.

Шахматы

На квадратиках доски   
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков   
и патронов, ни штыков.

Парашют

Зонтик я - весь белый-белый,  
Я большой и очень смелый,  
Я по воздуху летаю,  
С облаков людей спускаю.

Тучек нет на горизонте,  
Но раскрылся в небе зонтик.

**2 станция «Интеллектуальная»**

Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья?   
  
Каких людей называют моржами?   
  
 *Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымела.*   
  
Отгадай загадку, и будет рот в порядке!

Существует множество пословиц и поговорок о здоровье.

Исправь ошибку

Здоровье дешевле богатства.   
  
  
8. *"Хоккей - шайба, футбол - мяч, бандминтон - ..."*  
  
Продолжите логическую цепочку.   
  
волан

**3станция «Спортивные игры»**

Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками, а не ногами. (Волейбол, баскетбол, гандбол, теннис-корт, настольный теннис, водное поло, бейсбол, лапта, стритбол, регби, американский футбол).

Назовите виды спорта, которые проводятся на воде. (Плавание (все виды), водное поло, прыжки в воду, гребля (все виды), водомоторный спорт, водные лыжи).

Назовите виды спорта, в которых используются лыжи. (Лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл, могул, водные лыжи, роликовые лыжи, горные лыжи).

**4 станция «**[**Национальные виды спорта»**](http://www.csp-ugra.ru/natvidsport/)   
[Стрельба из лука](http://www.csp-ugra.ru/strelbizluka/)  
[Стрельба из арбалета](http://www.csp-ugra.ru/shooting_of_the_crossbow/)  
[Ачери-биатлон](http://www.csp-ugra.ru/archery_biatlon/)

Национальные виды спорта — составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности.  
Национальные виды спорта народов Севера, как вид спорта, родились в процессе трудовой деятельности народов Севера, и очень рано стали представлять собой объективно- существовавшие средства физического воспитания. С развитием национальной культуры народов Севера появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме — в форму состязания в силе, ловкости, выносливости и т. д.  
На формировании самобытных видов спорта большое внимание оказали также природные, климатогеографические, производственные и другие особенности, в том числе и этнические. Примером этому может служить использование в состязаниях обязательных компонентов — тынзяна (аркан), хорей (деревянный шест для управления оленьей упряжкой), нарт.  
Национальные виды спорта выдержали суровые испытания временем.  
Какие у них особенности?  
У каждой северной народности они свои, продиктованы не только традиционным трудом и бытом, но и темпераментом народа, природными и историческими особенностями.  
  
Одна из особенностей национальных видов спорта способствуют развитию морально-волевых и физических качеств, приобретению навыков, необходимых в промыслово-оленеводческой профессии. Умение профессионально метать, прыгать, бегать по лесным овражистым или горным участкам местности — это навык, который необходим и оленеводу, и охотнику и будущему воину.  
Укреплению здоровья способствует возможность круглогодично заниматься национальными видами спорта — северным многоборьем.

СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ — это тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности, метание топорика на дальность, метание тынзяна на хорей (аркана на шест) и прыжки через нарты.   
  
Тройной прыжок начинается от стартовой черты, с разбега или без, касаясь двумя ногами площадки одновременно. Тридцатиметровый тынзян метают от черты круга радиусом пятнадцать метров, в центре которого устанавливается трехметровый шест. Спортсмен выбирает точку у черты с подветренной стороны. Это, пожалуй, один из самых сложных видов состязаний в многоборье, требующий хорошей сноровки. Нарты (на соревнованиях — каркас) у женщин, в основании имеют ширину 60 сантиметров, в верхней части — 40 см, высоту — 40 см и расстояние между нартами, а их устанавливается десять — 50 см. У мужчин — 70, 50, 50 и 55 сантиметров.

**5 станция « Эстафета» ( национальное многоборье)**

**Спортивный час**

**Спортивные загадки**

Стадион

Зеленый луг,  
Сто скамеечек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.   
На воротах этих -  
Рыбацкие сети.

Спортзал

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней - козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе - кони и лужайка?!  
Что за чудо - угадай-ка!

Каток

Вот серебряный лужок:  
Не видать барашка,  
Не мычит на нем бычок,  
Не цветет ромашка.  
Наш лужок зимой хорош,  
А весною не найдёшь.

Гантели

Силачом я стать хочу,  
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем -  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я?..

Планер

С виду - это самолет,  
Крылья есть и есть пилот,  
Хорошо летать умеет,  
Но мотора не имеет.

Рюкзак

Ты идешь с друзьями в лес,  
А он на плечи тебе влез.  
Сам идти не хочет,  
Он тяжелый очень.

Он с тобою и со мною  
Шел лесными стежками -  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застежками.

Палатка

И от ветра, и от зноя,  
От дождя тебя укроет.  
А как спать в ней сладко!  
Что это?..

В поход идут и дом берут,  
В котором дома не живут.

Компас

Качается стрелка туда и сюда,  
Укажет нам север и юг без труда.  
И в тайге, и в океане  
Он отыщет путь любой.  
Умещается в кармане,  
А ведёт нас за собой.

Где бы ты ни находился,  
Если только заблудился,  
Он укажет тебе, друг,  
Путь на север и на юг.

В кармане моем -  
Замечательный друг:  
Он знает, где север,  
И знает, где юг.

На ладонь он ляжет весь.  
Не часы - а стрелки есть.

Он в дороге пригодился,  
С ним нигде не заблудился.

Котелок

Он в походе очень нужен,  
Он с кострами очень дружен,  
Можно в нем уху сварить,   
Чай душистый кипятить.

Вёсла

К лежебоке у реки Притащил я две руки. По руке к бокам приладил И поплыл по водной глади.

Станут два братца  
В речке купаться:  
Вынырнут вместе,  
Вместе нырнут -  
Лодке на месте   
Стоять не дают.

Лодка

Едет без колес,  
Колеи не оставляет.

Сначала дерево свалили,  
Потом нутро ему долбили,  
отом лопатками снабдили  
И по реке гулять пустили.

Еду не путем,  
Погоняю не кнутом,  
А оглянусь назад:  
Следу нету.

Парус

Уступая ветру в споре,  
Увлекает судно за собою.

**Вопросы викторины «Здоровичок»**

Его не купишь ни за какие деньги.

Он создал из обезьяны человека.

Массовое заболевание людей.

Тренировка организма холодом.

Жидкость, переносящая в организме кислород.

Орган, выполняющий в теле роль насоса.

Мельчайший организм, переносящий инфекцию.

Главный признак травмы.

Узкая полоска марли.

Способ очистки воздуха в классе.

Любитель нюхать вредные вещества.

Коричневая обеззараживающая жидкость.

Жидкость, выжатая из овощей и фруктов.

Летающий шприц.

“Зеленый змий”.

Липкое перевязочное средство.

Нарушение целой кости.

**Викторина “ О, спорт!”**

Зимняя спортивная игра?

“Летние коньки”?

Куда надо забить гол?

Зимняя спортивная площадка?

Площадка для игры в теннис?

Главный человек на спортивном поле?

Девиз Олимпийских игр?

Сколько на флаге олимпийских колец? Какого цвета?

Где проходили в этом году Олимпийские игры?

Как называется игра с мячом через сетку?

Какие вы знаете игры с мячом?

Кого вы знаете из олимпийских чемпионов?

Чем награждали олимпийских чемпионов в древности?

Где состоялись первые Олимпийские игры?

**Пословицы**

Объясните следующие пословицы:

Здоровье дороже денег.

Здоров будешь – всего добудешь.

К слабому и болезнь пристает.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровому – все здорово.

Труд – здоровье, лень – болезнь.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

**Игра “Полезно - вредно”.**

Каша.

Конфеты.

Лимонад.

Фрукты.

Овощи.

Сок.

Морковь.

Торт.

Рыба.

Хлеб.

Куриное мясо.

Сыр.

Кока-кола.

Сахар.

Лук.

Мед.

Огурец.

Яблоко.

Ириски.

Чипсы.

Леденцы.

Кириешки.

Молоко.

Суп.

Булочки.

**Подведение итогов**

Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
И поможет здесь сноровка  
И, конечно, ……

И вот подводим мы итоги.  
Какие не были б они,  
Пускай спортивные дороги  
Здоровьем полнят ваши дни!

Подходит к концу наша встреча, ребята,  
Но праздник здоровья не знает границ.  
А что о здоровье заботится надо,  
Мы вам показали, покажет и жизнь!

Если хочешь, чтобы тело  
Было гибким и умелым,  
Чтобы крепли воля, стойкость,  
Наш совет: дружи со спортом!

Если хочешь дальше в жизни  
Звездных далей ты достигнуть,  
Если хочешь быть здоровым,  
Только спорт тебе поможет!