**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!