Праздник спорта «День здоровья»

Цель: формирование у учащихся социальной ответственности, самосознания, ловкости, выносливости, быстроты реакции, чувство товарищества, дружбы и взаимопомощи.
Оборудование: мячи, обручи, скакалки, канат, мячи для метания, воздушные шарики.

 Ход занятия.

1.Обращение учителя к гостям праздника.
 Добро пожаловать, гости дорогие!
 Веселья вам да радости желаем,
 Давно мы вас ждем- поджидаем,
 Праздник без вас не начинаем!
Сегодня у нас праздник, посвященный спорту .
Ученик 1. Если хочешь стать умелым,
 Ловким, быстрым, сильным, смелым,
 Научись любить скакалки,
 Мячик, обручи и палки.
Звучит спортивный марш.

Учитель. Спортом заниматься полезно, а веселым спортом – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человеку на один час, а веселым –на два.
Итак, мы с удовольствием представляем команды.
Звучат названия команд, представляют капитанов.
Учитель. А я хочу представить наше уважаемое жюри.
Состав жюри: приглашенные родители.
Ученик 1. По плечу победа смелым,
 Ждет того большой успех,
 Кто, не дрогнув, если нужно,
 Вступит в бой один за всех.
Ученик 2. Пусть жюри весь ход сраженья,
 Без промашки проследит.
 Кто окажется дружнее,
 Пусть, друзья, и победит!
1 **Эстафета с мячом**По сигналу ведущего первый участник команды бежит до финишной отметки, ведя перед собой мяч. Пройдя ее, он возвращается обратно обычным бегом, держа в руках мяч и передает эстафету следующему участнику.
**2.Эстафета с воздушным шаром.
У**частники команды стартуют в паре и, удерживая лбами воздушный шар, добегают до финишной отметки и возвращаются к линии старта обычным бегом.

**3.Эстафета «Тачка»
О**дин участник – ребенок становится «тачкой», ложится на землю, делая упор на руках; второй игрок – становится водителем, берет своего партнера за ноги, чтобы корпус «тачки» был параллельно земле. Добежать в таком положении до финишной отметки и обратно.

**4.Эстафета «Три ноги».
Б**ег со связанными ногами. Правая нога одного участника и левая нога другого связаны.

**5.Эстафета «Паучок».**Бег на четвереньках.
**6. «Кенгуру».**Мяч держат между ног и прыгают до черты.
**7. «Бег в мешках».**Бег выполняет каждый член команды.
**8. Эстафета «Хоккей с мячом».**Каждой команде дается клюшка и футбольный мяч. Ставят 4 кегли. Участники обводят мяч вокруг кеглей и также возвращаются назад.
**9. Эстафета «Сиамские близнецы».**Два участника в каждой команде встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. По сигналу боком они бегут до поворотного флажка и обратно. Добежав до команды передают эстафету следующим.
**10.Эстафета «Передал –садись».**Капитан встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч первому игроку в своей команде. Тот ловит мяч, возвращает капитану и сразу приседает . Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками. Каждый игрок принимает упор присев. Когда последний игрок в колонне отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда встает.
**11. Эстафета «Догони и прокати».**Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде первый бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.
**Подведение итога соревнований, выявление победителя, вручение грамот и поощрительных призов.**

Учитель. Спасибо всем. Наши соревнования подошли к концу. Это были потрясающие гонки! До новых встреч!

Литература: «Внеклассные мероприятия 1-4 классы» О.Е.Жиренко.