**«Спорт любить – сильным и здоровым быть»**

- Добрый день, дорогие друзья, подлинные любители физической культуры, ценители

красоты и здоровья! **Спорт – это здоровье.** Здоровье – самое дорогое, что есть у человека.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

**Всем участникам – физкульт – ура!**

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел

Мы играем в (волейбол).

Два березовых коня

Через лес несут, меня.

Кони эти рыжи

И зовут их? {Лыжи.)

Мчусь, как пуля, я вперед,

Лишь поскрипывает лед,

Да мелькают огоньки.

Кто несет меня? (Коньки.)

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку

Быстро делаю (зарядку).

- Существует очень много видов спорта и множество посвященных им песен, некоторые

из них (песен) можно даже считать гимнами! Каждый из вас, выбирая спорт и здоровый образ

жизни для себя – становится настоящим победителем!

Что ж, вы, наверное, уже успели заметить, что как спорт неразрывно связан с нашей жизнью,

так и музыка связана со спортом.

**Перечислите виды спорта,** в которых музыка является неотъемлемой частью

(художественная гимнастика, спортивная гимнастика, синхронное плаванье, фигурное

катание, аэробика,

**спортивные танцы, черлидинг).**

**Команды внимание!**

Вы сегодня все, ребята,

Будьте ловки и смелы,

И себя вы покажите

С самой лучшей стороны.

**- Судить состязания будут самое достойное, справедливое и умелое жюри.**

**Оценивается синхронность выполнения, оригинальность движений, содержание.**

**Выступление 1.**

Для каждой команды приготовлены задания для выполнения.

**Разминка “Физкультура”.**

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

“Физ” и “куль” и “ту” и “ра”.

Руки вверх, руки вниз.

Это “физ”.

Крутим шею словно руль.

Это “куль”.

Ловко прыгай в высоту.

Это “ту”.

Бегай полчаса с утра.

Это “ра”.

**Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.**

**Плюс хорошая фигура. Вот что значит физкультура!**

**Выступление 2.**

**Конкурс “Здоровому все здорово”**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает

почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки.

Так что смейтесь на здоровье!

**Задания:**

**Изобразить** **человека, который: причесывается перед зеркалом.**

Изобразить обитателя живой природы медлительную черепаху.

Изобразить манекен в витрине магазина, рекламирующий носки.

Изобразить предмет бытовой техники – утюг.

**Изобразить походку человека, который только что пообедал.**

Изобразить, как человек в замедленном темпе чихает.

Изобразить, как человек в ускоренном движении гладит белье.

**Покажите, как клоун** мог спародировать, т.е. **передразнить канаходца.**

**Коллективно изобразить гусеницу.**

Изобразить человека, который собирает в лесу грибы.

Изобразить обитателя живой природы – глупую курицу.

**Изобразить манекен в витрине магазина, рекламирующий очки.**

Изобразить предмет бытовой техники стиральную машину.

Изобразить походку молодой красивой девушки.

Изобразить, как человек в замедленном темпе вытирает пот.

Изобразить, как человек в ускоренном движении моет посуду.

**Покажите, как клоун** мог спародировать, т.е. **передразнить дрессировщика.**

**Коллективно: изобразить поезд.**

**ДЛЯ ВСЕХ!!!**

**Игра “Это я, это я, это все мои друзья”**

Кто из вас всегда готов

жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым,

бодрым, стройным и весёлым?

Кто из вас не ходит хмурый -

Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится -

На коньках летит, как птица?

Ну, а кто начнёт обед-

С жвачки импортной, конфет?

Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Кто – поел, и чистит зубки

Ежедневно, дважды в сутки?

Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

**Выступление 3.**

**“Друзья здоровья”. Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья.**

Команде загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит

следующей команде.

1.Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

2.Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

3.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко).

5.Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

7.Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка)

4.Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч).

**Выступление 4.**

**Вам предстоит выполнить движения,** которые соответствуют каждой строчке

стихотворения. Будьте внимательны…

**«Шуточная гимнастика»**

Рано утром мы проснулись, (протираем глаза)

Потянулись, улыбнулись. (потягивание)

К умывальнику пошли, (ходьба на месте)

Щетку с пастой мы нашли. (руки в стороны, вперед, вверх, вниз)

В руку щеточку возьмем, (отводим в стороны согнутые в локтях руки)

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Чистим зубы мы умело:

Сверху - вниз и справа - влево,

Снизу-вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучаться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно.

Ведь поранить десны можно...

А потом что? А потом

Зубы мы ополоснем.

Душ холодный принимаем

После тело растираем,

И за стол скорей идем.

Ложку в руки мы берем.

Вкусный завтрак с аппетитом

Поедаем не спеша,

А затем шагаем в школу, (ходьба на месте). Свежим воздухом дыша. (упражнение на дыхание).

**Выступление 5.**

**Интеллектуальный стадион.**

Сколько минут длится в футбольный тайм и хоккейный период? (45 мин. и 20 мин.)

Как называется дистанция в лыжных гонках? (трасса)

Эти спортсмены мастерски делают стойки на руках, перевороты вперед, назад и в

сторону? (акробаты)

Ранее эта игра называлась «Корзина – мяч». Что это за игра? (баскетбол)

Этим спортсменам требуется большая ловкость, умение быстро плавать, выпрыгивать из

воды за высоко летящим мячом? (водное поло)

Впервые сыграли в эту игру в 1895 году американские пожарники. Они перебрасывали мяч

через бельевую веревку. Как называется эта игра сегодня? (волейбол)

Этим спортсменам большая скорость не в диковинку. Они о себе говорят так: из-за неба из-за

туч я вниз качусь». (Горнолыжники)

При этом виде спорта спортсмены стремятся, чтобы шаг их был как можно длиннее и чаще.

(Бег)

Какие игры известны с древних времен, объединяют спортсменов всех стран? (олимпийские

игры).

На каких Олимпийских играх советские спортсмены завоевали наибольшее количество

золотых медалей? (На играх 1980 г. в Москве, 80 медалей.).

**Выступление 6.**

**Каких цветов** были Олимпийские кольца. **Составить из обручей Олимпийские кольца.**

1.

“Из Европы дружбы тропы

К Олимпиаде все спешат

А какой же цвет Европы?

**Голубой** Европы цвет!”

2

“Знают все, что **чёрный** цвет -

Знойной Африки привет!”

3

“И Америке быть негоже

Без собственных примет.

У неё кольцо есть тоже

**Красный цвет** – вот вам ответ!”

4

“Солнце из-за океана

Поднимается в зенит.

На востоке рано-рано

Солнце окна золотит,

Потому **что жёлтый** цвет -

- Это Азии привет!”

5 .“Цвет травы – **зелёный цвет,**

От Австралии привет!”.

-“Зовёт, зовёт Олимпиада,

Но нам порою говорят,

Что подрасти немного надо,

Что обойдутся без ребят.

К большим победам путь неблизкий

И нас влечёт спортивный бой.

Каков он возраст олимпийца?

Да это возраст твой и мой!

-“Итак, дорогие ребята, совсем скоро придёт в нашу страну красочный, долгожданный

спортивный праздник – Олимпиада 2014 года в г.Сочи.

**Слово жюри. Награждение команд.**

Провели мы состязанья,

И желаем на прощанье:

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать.

Телевизор не смотреть,

Больше с гирями потеть.

На диване не лежать,

Бегать, прыгать и играть!

Отдохнули мы на славу.

Победили все по праву.

Похвал достойны и награды

И мы медали вручить вам рады!

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 нее. Ведь

“Здоров будешь – всё добудешь!”

**Будьте здоровы!**

Мостовский район р.п.г.т. Мостовской

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №28 посёлка Мостовского муниципального

образования Мостовский район

**«Спорт любить – сильным и здоровым быть»**

подготовила и провела

учитель нач.кл

МБОУ СОШ№28

Лукьяненкова С.С.

2015г