

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Куркинская начальная общеобразовательная школа»

«Будь жив и здоров»

***Спортивные соревнования
для младших школьников.***

***Подготовила:
воспитатель ГПД Меджнунова В.И.***

***Апрель
2014 г.***

Ведущий: ЗДОРОВЬЕ - Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит:

«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ» Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

Приветствие команд

Команда «Прыгуны»

Если хочешь быть умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалку,
Мячик, обручи и палку.

Команда «Бегуны»

Никогда не унывай!
Дух и тело закаляй!
Вот здоровья в чём секрет!
Мы вам шлём физкульт-привет!

I тур. Интеллектуально-спортивный брейн-ринг

Каждая команда по очереди отвечает на вопросы.

Вопросы для 1 команды:

1. Назовите отечественные футбольные команды («Спартак», «Торпедо», «Динамо», «ЦСКА», «Локомотив» и др.)

2. Перечислите 3 вида спортивных игр с мячом. (Волейбол, футбол, баскетбол, гандбол.)

3. Назовите родину Олимпийских игр. (Греция.)

4. Назовите виды зимнего спорта с участием женщин. (Фигурное катание, конькобежный спорт, лыжные гонки, биатлон, слалом.)

Вопросы для 2 команды:

1. Назовите отечественные хоккейные команды («Спартак», «Сибирь», «Авангард», «Динамо», «ЦСКА», «Крылья Советов» и др.)

2. Назовите водную спортивную игру с мячом. (Водное поло.)

3. Назовите спортивную игру, родиной которой является Россия. (Ланта.)

4. Назовите виды летнего спорта с участием женщин. (Легкая атлетика, гимнастика, велоспорт, плавание, гребля, синхронное плавание.)

Общий вопрос (для выбора капитанов): Какая спортивная игра требует в большей степени не физической подготовки, а умственной. (*Шахматы.*)

II тур. Спортивный марафон

Ведущий. По традиции при открытии Олимпийских игр зажигается священный огонь, который передаётся от одного спортсмена к другому, пока факел с огнём достигнет олимпийской чаши. И мы начнём соревнования с передачи олимпийского огня.

Эстафета «Передача олимпийского огня»

Капитанам вручаются красные флажки. По команде «Марш!» капитаны бегут вперед, оббегают финишные стойки и, вернувшись к линии старта, передают флажок следующему игроку своей команды, а сами становятся в конце колонны. Второй игрок, оббежав стойку, передает флажок третьему и т.д. По окончании эстафеты капитан (который снова оказывается впереди колонны) поднимает флажок вверх, остальные игроки разводят руки в стороны (это положение финиширования).

«Кенгуру»

Содержание: Команды построены по одному перед стартовой линией, у направляющего между коленями зажат мяч. По сигналу первый участник команды прыжками на двух ногах продвигается до обозначенного места, обогнув контрольную отметку, возвращается назад, передает мяч следующему участнику. Второй участник выполняет то же, что и первый. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжить выполнение задания. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

Конкурс “Здоровому - всё 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!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс.

4. Эстафета с теннисной ракеткой и воздушным шариком

- Передвигаясь шагом, пронести на вытянутой руке теннисную ракетку с помещённым на неё воздушным шариком (другой рукой шарик не поддерживать).

Ведущий: Ребята давайте теперь послушаем стихи **о здоровье.**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Ш тур. Конкурс загадок

1. Проложили две дорожки,
Чтоб по снегу мчались ножки,
Быстрые, новые
Ножки те кленовые. (*Лыжи.*)

2. Очень чудные ботинки

Появились у Иринки
Не годятся для ходьбы,
В них по льду кататься бы. *(Коньки.)*

3. На каток идут зимой.
Что же делать в летний зной?
Пригодятся Коленьке
С колесиками... *(ролики.)*

4. Ах, какой огромный стол!
Для каких обедов он?
Нет, обедать здесь не станем;
Сетку туго мы натянем -
Скачет шарик там и тут.
Как игру эту зовут? *(Настольный теннис.)*

5. Две ракетки и волан,
Пышный, точно сарафан.
Высоко волан взлетает -
Сильно Лена отбивает. *(Бадминтон.)*

6. Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём. *(Велосипед).*

7. Кинешь в речку – не тонет,
Бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать. *(Мяч)*

IV тур. Конкурс капитанов

Конкурс “Кегли”.

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждого капитана на расстоянии. По сигналу ведущего капитаны должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет кеглю.

5. Эстафета. «Большой башмак»

- Дети бегут, надев на ногу огромный башмак (коробку) до финиша и обратно, передают башмак (коробку) другому участнику.

6. Эстафета с препятствиями

- Участники команд преодолевают маршрут с препятствиями (прыжки через гимнастическую скамейку, затем кувырок вперёд на мате)

7. Перетягивание каната

Ведущий: - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

Ведущий:

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!”

Так что будьте здоровы!