**Спортивный праздник «Здоровячок» в начальной школе**

**Цели  и задачи:**

- формирование навыков здорового образа жизни;

- развитие физических качеств личности и укрепление здоровья.

**Оборудование**

Спортивный праздник проводится в спортивном зале школы.

Необходимый инвентарь: скакалки, палки, обручи, надувные шары (10), мячи, аудиокассета с записями ритмичной музыки, маленькие мячики, 3 корзинки

**Приглашенные гости**

Родители учеников, педагоги

**Предварительная работа**

Сформировать спортивные команды, подготовить приветствие команд, познакомить с условиями спортивных конкурсов. В качестве болельщиков могут выступать остальные ученики класса.

В качестве ведущего – учитель начальных классов

**Ход спортивного праздника**

***Звучит «Спортивный марш» И.Дунаевского. Дети выходят в зал.***

***Ведущий:***

7 апреля – Всемирный день здоровья. Отмечается он в день создания Всемирной организации здравоохранения. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1948 года. Эта дата установлена для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

- Сегодня мы проводим спортивный праздник. Ребята нам покажут, какие они сильные, ловкие и смелые.

**Выступление ребят (4 класс)**

**1ученик.** Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым

Научись любить скакалки

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай

Вот здоровья в чем секрет-

Всем друзьям – физкульт-привет!

**2 ученик**.

 Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

**3 ученик.** В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь 100 лет –

Вот и весь секрет!

**4 ученик**. Мы праздник дружбы, спорта открываем.

 Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Он наполнит силой каждого из нас!

**5 ученик**По плечу победа смелым.

Ждет того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно

Вступит в бой один за всех.

**6 ученик**  На спортивную площадку

                 Приглашаем  мы всех  вас!

                 Праздник спорта и здоровья

                 Начинаем мы сейчас!

**Ведущий:**

Я  призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю всем успеха! А  судить  сегодня   наши соревнования будет  уважаемое и справедливое жюри: (представление жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот  в бою и победит.

Судейской коллегией являются преподаватели нашей школы: Савельева З.В., Соколова И.М., Молодкина Т,А. Сальникова Е.В.

***Ведущий:****А сейчас, слово жюри.*

***Жюри:****Мы желаем вам, ребята,  
                  Быть здоровыми всегда!  
                  Но добиться результата  
                  Невозможно без труда.*

*Удачи вам!*

**Ведущий:**Итак, команды наши готовы  (дети - да), жюри  на месте, болельщики  в зале присутствуют. Пора начинать!

**Ведущий:**Прошу капитанов представить свои команды.

**1.Приветствие команд – название команды, девиз**

**2. Конкурс «Перекличка пословиц».**Необходимо назвать как можно больше пословиц на тему спорта, физкультуры и здоровья. **Команда, назвавшая наибольшее количество пословиц, признается победителем.**

**"Народная мудрость гласит"**

**Продолжи послдовицу**

Чистота –  \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)  
В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

**3. КОНКУРС «СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ».**

         Сиамскими называются близнецы, сросшиеся между собой. Такими близнецами в команде будет каждая пара. "Срастись" им придется спинами. **Для этого нужно встать друг к другу спиной и крепко сцепиться руками. Бежать в таком положении можно только боком. Поэтому первая пара боком встает на линию старта, боком бежит и так же возвращается, передавая эстафету следующим** "сросшимся близнецам". **Спины игроков на протяжении всего бега должны быть плотно прижаты друг к другу.** **Побеждает наиболее согласованная и быстрая команда.**

**4. КОНКУРС «ЗМЕЙКА»**

       В этой эстафете участвует сразу вся команда, кроме трех человек. Они встают на линии эстафеты на равном небольшом расстоянии друг от друга и... ничего не делают, просто стоят, как столбы. А остальная команда в это время превращается в "змею". Это легко: нужно **выстроиться в колонну, и всем игрокам положить руки на плечи впереди стоящим. Капитан будет "змеиной головой", замыкающий колонну — "хвостом". Змея готова к движению, а двигается она, как вы знаете, извиваясь. Нашей "змее" тоже придется извиваться, т.е. огибать игроков на линии эстафеты. Старт! "Змея" быстро двигается вперед, не толкая "столбы" и не разрывая на кусочки свое "туловище"** огибает поворотный флажок **и ползет, извиваясь, обратно**. **Победитель определяется по "змеиному хвосту", т.е. последнему участнику.**

**5. КОНКУРС «ЗАГАДКА»**

**1)** Этот конь не ест овса.

Вместо ног два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. *(Велосипед)*

**2)** Две полоски на снегу                          3) Есть, ребята, у меня

Оставляю на бегу.                                         Два серебряных коня.

Я лечу от них стрелой,                                 Езжу сразу на обоих.

А они опять за мной*. (Лыжи)*                    Что за кони у меня?   ( Коньки)

4. Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (спорт)

*5. Когда он к нам приходит,*

*То в сказку всех уводит.*

*А солнышко взойдёт –*

*Он сразу и уйдёт. (сон)*

6 По пустому животу

Бьют меня – невмоготу.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки (мяч)

*7. Горяча и холодна,*

*Я всегда тебе нужна.*

*Позовёшь меня – бегу,*

*От болезней берегу. (вода)*

*8. Костяная спинка,*

*Жёсткая щетинка:*

*С мятной пастой дружит,*

*Нам усердно служит. (зубная щётка)*

*9. Ускользает, как живое,*

*Но не выпущу его я,*

*Дело ясное вполне:*

*Пусть отмоет руки мне. (мыло)*

10. Чтоб было здоровье

В отличном порядке,

Всем нужно с утра

Заниматься .. (зарядкой)

*11.«Не пойму ребята, кто вы?*

*Птицеловы? Рыболовы?*

*Что за невод во дворе?*

*Не мешал бы ты игре!*

*Ты бы лучше отошел-*

*Мы играем в ……….(волейбол)»*

*12.«На ледяной площадке крик,*

*К воротам рвется ученик,*

*Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»*

*Веселая игра……………..(хоккей)»*

*13.«Силачом я стать хочу,*

*Прихожу я к силачу:*

*«Расскажите вот о чем:*

*Как вы стали силачом?*

*«Очень просто: много лет*

*Ежедневно, встав с постели,*

*Поднимаю я ……………….(гантели)».*

**6. «Спортивный Эрудит» для болельщиков**

Инструмент спортивного судьи. *(Свисток)*

Спортивный снаряд для перетягивания. *(Канат)*  
«Бородатый» спортивный снаряд. *(Козёл)*  
Передача мяча в игре. *(Пас)*

Спортивная победа. *(Рекорд)*

Танцор на льду. *(Фигурист)*

Спортсмен, который ходит сидя. *(Шахматист)*

«Летние»  коньки. (Ролики)

**7. «Конкурс капитанов»**

Каждому капитану команды завязывают глаза.   
На полу разбросаны **мячики.** По команде капитаны **в течение 20 секунд с завязанными глазами собирают мячики в** **корзинку.** **Побеждает участник, быстрее справившийся с заданием и собравший большее количество мячей.**

**8. КОНКУРС «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ».** Инвентарь: **цветные резиновые мячи, обручи для команд.** Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется - 1 очко. **Выигрывает команда, которая наберёт больше всех очков. 3 попытки**

**9. Конкурс Сороконожка.** Для того чтобы превратиться в сороконожку, надо всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди стоящего и, не отцепляясь друг от друга. **Пройти дистанцию всем вместе.**

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для обучающихся:

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну, а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**10. Конкурс эстафета** каждый участник команды бежит с разным заданием ( большие обручи, мячи и палки, скакалки)

1. – на скакалке туда и обратно;
2. – с мячом между ногами как пингвин;
3. – прыгая через обруч, как через скакалку;
4. – палкой провести мяч туда и обратно;
5. – прыжками на двух ногах туда и обратно;
6. – на левой ножке прыгать;
7. – на правой ножке прыгать;
8. – вдвоём в обруче;

**Ведущий:**   Шарик, шарик,

                  Мой воздушный.

                  Непоседа, непослушный,

                  Шар быстрее ты хватай.

                  И к соперникам кидай!

**11.«Невесомбол» итог (воздушные шары нитки мел)**

Команды встают лицом к друг другу на противоположных сторонах площадки. У каждого игрока в руках по воздушному шарику. (Играет  веселая музыка).  По сигналу, команды начинают перебрасывать свои шары в сторону другой команды. По следующему сигналу (музыка) игра останавливается и подсчитывается количество шаров на территории каждой команды. **Побеждает  команда, у которой меньше шаров на территории.**

**12.Танцевальный флэшмоб**

**Ведущий:**И вот подводим мы итоги,

                    Какие б ни были они.

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда.

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

**Ведущий:**      Итог всех наших состязаний

                        Пусть судьи доведут до нас.

                        И так слово жюри!

Жюри объявляет результаты соревнований, награждение команд (грамотами и медалями).

**Ведущий:**Вот и узнали мы победителей. Скажем спасибо жюри и зрителям. Командам желаем новых побед. Будьте здоровы, до новых встреч!

Пословицы и поговорки о здоровье

Хоть веселы хоромы, да не очень здоровы.

Больному и золотая кровать не поможет.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

В добром здоровье и хворать хорошо.

Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.

Больному все горько.

Зачал за здоровье, а свел за упокой.

С больной головы да на здоровую.

Где здоровье, там и красота.

Кто не болел, тот здоровью цены не знает.

Боль без языка, да сказывается.

Потерявши голову, по волосам не плачут.

Дай бог здоровья кнуту да хомуту, а лошадь довезет.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

В здоровом теле – здоровый дух.

Не по лесу болезнь ходит, а по людям.

Всякая болезнь идет к сердцу.

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

Та душа не жива, что по лекарям пошла.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Баня – мать вторая. Кости распаришь, все тело направишь.

Чистота - залог здоровья.

На ладан дышит.

Недосыпаешь - здоровье теряешь.

Добрым быть - долго жить.

Смерть одна, да болезней тьма.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Двигайся больше, проживёшь дольше.

Не тот болен, кто лежит, а тот, кто над болью сидит.

Боль врача ищет. По ране и пластырь.

Человек стареет, болезнь молодеет.

У больного здоровья не спрашивают.

Пока сердце не заболит, глаза не плачут.