

Состязания здоровячков

Мероприятие предназначено для учащихся 1–4 классов.

Цели:

1. Способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплять здоровье.
2. Развивать выносливость, ловкость, силу, мышление, умение координировать свои движения.
3. Способствовать воспитанию чувства коллектива, сплоченности. Прививать любовь к спорту.

Оборудование:

- 2 подноса;
- 2 полотенца;
- воздушные шары (по числу участников);
- 6 баскетбольных мячей;
- яблоки;
- незаточенные карандаши;
- брюки большого размера;
- 2 скакалки;
- 2 обруча;
- 2 больших пакета или мешка;
- кубики;
- 2 ведра.

Место проведения мероприятия – спортивный зал школы.

Звучит мелодия песни «Если хочешь быть здоров».

Ведущий. Добрый день, ребята и гости наших состязаний! Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем ставить рекорды, определять чемпиона и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. И неважно, кто станет победителем в этом, скорее шуточном, состязании. Главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем! Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

Чтоб провести соревнованья,
Вам нужен опытный судья.
Такое, видно, уж призванье –
Судьей, конечно, буду я!
И еще хочу добавить
И арбитров вам представить.

Представление жюри.

Ведущий. Итак, вы готовы? Но для начала наших состязаний всем необходимо дать клятву. Прошу приготовиться.

Торжественно клянемся участвовать в этих состязаниях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважая соперников...

Дети. Клянемся!

Ведущий. Клянемся бежать только в указанном судьей направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству...

Дети. Клянемся!

Ведущий. Клянемся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила...

Дети. Клянемся!

Ведущий. Клянемся соблюдать олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить...



Дети. Клянемся!

Ведущий. Клянемся использовать спортивный инвентарь строго по назначению – гириями более 16 килограммов в соперников не кидаться...

Дети. Клянемся!

Ведущий. Клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не бросать...

Дети. Клянемся!

Ведущий. Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды...

Дети. Клянемся!

Ведущий. Итак, все готово! Мы начинаем.

Дети делятся на две команды. Все конкурсы проходят под веселую музыку.

Эстафета «Официанты»

Участники эстафеты должны пронести воздушный шар на подносе и полотенце на согнутой руке до ориентира и обратно, передав эстафету следующему игроку.

Конкурс «Крокодильчики»

Все участники команды выстраиваются друг за другом. Между ними зажаты воздушные шары, которые можно держать только спиной и грудью, не помогая руками. Таким образом надо добраться до ориентира и вернуться обратно.

Эстафета «Бег с тремя мячами»

На линии старта первый участник эстафеты берет сразу три баскетбольных мяча и, по сигналу ведущего, бежит с ними до ориентира. Оставляет их там, бежит обратно и передает эстафету следующему участнику. Тот должен доставить мячи обратно к линии старта. И так далее.

Эстафета «Накорми капитана»

На стуле, метрах в пяти от линии старта команды, сидит капитан, глаза у него завязаны. Каждый из участников эстафеты (также с завязанными глазами) добегают до капитана и кормит его яблоком (по одному укусу за один раз), возвращается назад и передает эстафету следующему игроку.

Конкурс с болельщиками

Болельщики делятся на две равные по численности группы. Каждой группе надо передать друг другу по цепочке незаточенный карандаш, зажав его между верхней губой и носом и не трогая при этом руками.

Эстафета «Бег в брюках»

Участвуют одновременно по два человека от каждой команды. Один просовывает ногу в одну штанину брюк, другой – в другую. Таким образом они добегают до ориентира, возвращаются обратно и передают эстафету следующей паре.

Эстафета «Бег с мячом»

Участвуют одновременно по два человека от команды. Они встают лицом друг к другу, кладут руки друг другу на плечи. Им на руки кладется баскетбольный мяч. Таким образом участникам надо добраться до ориентира и вернуться обратно, не потеряв мяч, и передать эстафету следующей паре.

Эстафета «Бег с препятствиями»

Надо добраться до ориентира, прыгая через скакалку и пролезая через обруч, встречающийся на пути, и бегом вернуться обратно, передавая эстафету следующему.



Эстафета «Найди пару»

У всех игроков нужно собрать по одному ботинку и сложить их в большой мешок: у каждой команды – свой. Участники команд по очереди бегут к мешку, ищут свой ботинок, обуваются, возвращаются к команде и передают эстафету следующему игроку. Таким образом до тех пор, пока все участники не будут обуты.

Конкурс «Мачеха и Золушка»

Участники команды чередуются – «Мачеха», «Золушка». «Мачеха» берет ведро с кубиками и бежит вперед, высыпает кубики и возвращается обратно, передает ведро «Золушке». «Золушка» должна собрать «мусор». И так далее.

Ведущий. Вот и закончилась наша последняя эстафета. **(Подведение итогов. Награждение победителей.)** Сегодня мы все получили заряд бодрости, радости, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым человеком. Мы поздравляем победителей и просим не унывать побежденных. Ведь самое главное – не победа, а участие и то, что мы с вами были вместе.

Использованная литература:

1. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: Сфера, 1999.
2. Степанова О. А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. – М.: Сфера, 2003.
3. Родительские собрания в начальной школе. Часть 1 / Сост. Н. А. Горбунова. – Волгоград: Учитель–АСТ, 2003.

