Физкультурой мы, друзья, любим заниматься.

Спорт, подвижная игра – нужное занятие.

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Дорогие ребята! Я рады приветствовать вас на спортивном празднике. В нём примут участие те, кто желает проявить ловкость, сноровку, силу, ум, словом, те, кто претендует на высокое звание

« Спортсмен».

Вед: Здравствуйте! Какое хорошее и доброе слово. Так мы говорим друг другу, желая здоровья. Чтобы быть бодрым каждый день, что надо для этого делать? (утреннюю зарядку, закаливание, правильно питаться, соблюдать режим дня, иметь хорошее настроение). Так что же входит в понятие ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

-Ребята, поприветствуйте друг друга улыбкой. Хорошее настроение – лучший помощник в работе.

Игровые упражнения на развитие двигательной активности.

**Упражнение « Я расту».**

Для того, чтобы стать сильным и ловким, нужно много заниматься. В этом нам поможет магическое стихотворение.

Ребята стоят на своих местах и выполняют задания по команде

**учителя.**

Упрись в землю ногами,

Потянись к небу руками,

Воздуха чистого вздохни,

И мысленно болезни отгони.

Быть здоровым, сильным, ловким

Нам помогут тренировки

Бег, разминка, физзарядка

И спортивная площадка.

**1. Опрос.**

**Учащиеся садятся на скамеечки. На доске изображены олимпийские кольца и написаны слова: «Быстрее, выше, сильнее!».**

Учащимся предлагается ответить на следующие вопросы:

-что символизируют олимпийские кольца?

-чем являются написанные на доске слова?

-где состоялись первые олимпийские игры?

-кто был первым победителем олимпийских игр?

Если учащиеся не могут ответить на поставленные вопросы, учитель приглашает учащихся в школу олимпиков, в которой они могут познакомиться с историей олимпийского движения и стать участниками школьных игр.

**^ 2. Рассказ учителя.**

Знакомство с олимпийской азбукой. Пять олимпийских колец, объединенных между собой, это пять олимпийских материков, игроки которых участвуют в олимпийских играх. Материки - это Европа, Азия, Америка, Австралия и Африка.

Пять колец олимпиады

На арене мировой,

Пять колец олимпиады

Символ всех грядущих встреч,

Пять колец олимпиады

Надо юности беречь!

Девизом олимпийских игр являются слова: «Быстрее, выше, сильнее!». Они говорят о том, что в олимпийской борьбе побеждает тот, кто проявит великое желание стать первым среди первых.

Первые олимпийские игры состоялись в Афинах в 776 году до н. э. Это стало известно потому, что имена первых победителей олимпийских игр выгравированы на мраморных колоннах, установленных вдоль берега реки Алфей в Олимпии.

Первым победителем был повар Кореб из Элиды,

административного центра, на территории которого находилась Олимпия.

Олимпийские игры проводились в течении месяца С этого дня, когда в стране объявлялись олимпийские игры, во всех странах прекращались раздоры и войны, откладывались суды и казни. Все радовались наступлению мира и спортивных состязаний.

Олимпионики – участники олимпийских игр Древней Греции. Олимпионики добирались до города Олимпии пешком, многие шли недели и даже месяцы. Для того, чтобы активно заниматься спортом, нужно много ходить, развивать в себе выносливость.

**Ученик: Нас** солнца луч смешит и дразнит,

Нам нынче весело с утра,

Погода дарит звонкий праздник

Игры, веселья и тепла.

Ученик: И пусть мальчишки и девчонки,

Вся озорная детвора,

Сегодня скажут звонко-звонко:

«добро пожаловать, игра!»

Ученик: По плечу победа смелым.

Ждёт того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно,

Вступит в бой один за всех.

**Давайте обратим внимание на правила:**

Играем не ради корысти, а ради удовольствия своего и других.

Играем честно! Обидно, когда проигрываешь, но всё равно, не хитри, не злись.

Будь стойким. Не унывай при неудачах и не злорадствуй.

Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся.

Не упрекай партнёра за промахи, постарайся поправить беду своими успехами.

Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

**Разделение на 2 команды**

**1 конкурс**: От каждой команды играют два знатока (мальчик и девочка).

Проведение. Напротив каждой команды у указателя-ориентира лежат по пять колец (желтое, черное, зеленое, красное и голубое). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту.

**Примечания**

1. Если знатоки не справляются с заданием, можно попросить помощь: сначала у команды, если ответа нет – у болельщиков команды. Все это нужно сделать в течение одной минуты.

2. Если знатоки справляются с заданием самостоятельно, получают дополнительное очко. (Три кольца в верхнем ряду – голубое, черное, красное; два в нижнем ряду – желтое, зеленое). Эстафета с теннисной ракеткой.

**2 конкурс**

Спортивные вопросы:

1.Назовите авиационные виды спорта?(вертолётный,самолётный, парашютный, планерный)

2. спортивная игра цель, которой- забросить мяч в корзину?(баскетбол)

3.Что такое бита? (палка для игры в « Городок»)

4.Литые металлические ручки с двумя чугунными шарами на концах? (гантели)

5.Толстые верёвки,используемые в спорте для лазанья и перетягивания? ( канат)

6. Предохранительная подстилка,которая смягчает силу удара при прыжке? (мат)

7.ручное оружие для метание стрел? (лук)

8. Игра двух команд, цель которых- забить мяч в ворота соперников (футбол)

**3 конкурс:**

Вед: Молодцы ребята! А теперь отгадаем загадки.

1 Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (спорт)

2 Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно 45 минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо угадай-ка! (спортзал)

3 Льется речка – мы бежим,

Лед на речке – мы бежим. (коньки)

4 Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? (лыжи)

5 Зеленый луг,(загадка для болельщиков)

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети. (стадион)

4 конкурс:

Кроссворд:

По вертикали:

1 .Перетянул приятель-хват

Одной рукой в борьбе ( канат)

2 . Он качалка и кравать

Хорошо на нем лежать.

Он в саду или в лесу

Покачает на весу. (гамак)

4. Мяч ногами бьём-футбол,

А руками----------------

6. Любит по лесу гулять,

В палатке спать,

И костёр разжигать (турист)

7. Бега,двадцать попасть

В цель стремятся,

Двое стоят- преграды чинят.

Избрали для боя зеленое поле,

Обычно час тридцать побоище длится. (футбол)

8. Я катаюсь на нём до вечерней поры,

Но ленивый мой конь,

Возит только с горы.

А на горку всегда сам

Пешком я хожу

И коня своего за веревку вожу 9санки)

По горизонтали:

3. Клюшкой её по льду мы гоняе

И в ворота забиваем (шайба)

5. Игра спортивная есть

Любителей её не счесть.

Мяч летит, и в поле сетка,

А в руках у нас ракетка.

9. это, дети, не турист

В гору лезет (альпинист)

10. вышла на лёд ватага ребят,

Клюшки об лёд громко звенят.

И шайба летит,

Мы крикнем: « о, кей»

Игры не лечше,чем (хоккей)

11. Игра отличная футбол,

Уже забили первый (гол)

Вед**: 4Сегодня утром почтальон Печкин принёс телеграмму из лесу от Мудрой Совы.**

Телеграмма.

-Ребята, заболели зверята. Помогите!

-Как называются растения, которые вы видите на полянке?

**(ромашки, подорожник, крапива, колокольчик…)**

-Так что же произошло в лесу, почему звери заболели? Медвежата отказываются есть, зайчата едят только сладости; белочки –грязнули; ежата- злые, сердитые, у них нет друзей. Помогите. Дайте советы, что нужно делать, чтобы малыши были здоровы. Посоветуйтесь друг с другом, поработайте сообща, дружно. Работайте шёпотом. Работу закончили? Ваши советы зверятам:

**-прогулки на свежем воздухе**

**-занятия спортом**

**-закаливание**

**-есть полезную пищу: овощи, фрукты, молоко**

**-мыть руки, чистить зубы**

**-выполнять режим дня**

**-чаще улыбаться**

Радость, смех –залог здоровья. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Вы подарили капельку солнца, доброты и здоровья себе и соседу. А вы сами будете выполнять эти советы?

Мы возвращаемся в класс.

Приоткрыли тайну мы,

Как здоровым в жизни быть:

Кушать что и чем лечиться

И по жизни не грустить

**5. конкурс «Рыбалка» (у каждой команды удочка, на конце привязана баранка. Нужно попасть в стакан)**

Вед: Вот и подошёл к концу наша игра

Возьмите все свои шары

И на места вы становитесь.

И – немножко притаитесь.

Прошли все испытанья вы-

И без сомненья,

В конце пути, как обещали мы,

Вас ждут призы и награжденья.

(дети берут шары и выстраиваются).

Идёт подсчёт результатов.

Вед: Вы сегодня приняли участие в новом для вас празднике. У вас в руках шарики. Если вам не понравился сегодняшний праздник и у вас грустное настроение, то опустите шарик вниз, а если вам всё понравилось, у вас прекрасное настроение, то поднимите ваш шарик вверх.