«Мы за здоровый образ жизни»

Спортивный праздник

Автор: воспитатель **Ангур Татьяна Александровна**

***Цель*:**

приобщение к спортивной культуре, физическим упражнениям и тренировать дух соперничества.

***Задачи*:**

- пропагандировать значение физической культуры как средство достижения здоровья, силы, ловкости, выносливости;
- развивать у детей физические качества: выносливость, быстроту, координацию движений;
- способствовать развитию выдержки, терпения, умение действовать по сигналу, в команде.

***Место проведения*:** стадион с\к «ЮНОСТЬ».

***Оборудование*:** воздушные шары, флажки, пластиковые кубы, баскетбольный мяч - 2 шт., эстафетная палочка – 2 шт., маркеры, листы ватмана.

Ход мероприятия

В самом начале мероприятия педагог уделяет время формированию целей данного праздника, рассказывает о важности спортивного образа жизни и мотивировать детей на активное участие.

Педагог: Здравствуйте, дорогие участники и все, кто принимает участие в наших сегодняшних соревнованиях! Спорт - это жизнь и наш веселый праздник тому подтверждение. Давайте дружно отдадим часть уважения активному здоровому образу жизни и постараемся получить удовольствие от веселых забав, конкурсов и соревнований.

Спорт наполняет нас движеньем,
С ним легким будет каждый день.
Он служит сказочным спасеньем
И побеждает нашу лень.

Давайте же спасем сегодня
Себя от серой суеты.
Пусть спорт подарит нам свободу
От всех болезней и беды!

Уверенной в себе походкой
Он победит печаль и страх
И засияет словно солнце
Улыбка счастья на губах!

После торжественных слов объявляется список предстоящих конкурсов и соревнований. Каждый конкурс поочередно предлагается педагогом на выполнение. Жюри определено в составе организатора мероприятия Ангур Т. А. и педагога дополнительного образования Кривогуз С. В. Жюри внимательно наблюдает за командами, ведёт счет соревнования и выявляет победителя команд.

Выполняется разминка в виде зарядки в стихах.

1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
   (хлопки над головой).
   Мы топаем ногами, топ, топ
   (высоко поднимаем колени).
   Качаем головой
   (головой вперед - назад подвигать).
   Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
   (руки поднять, опустить).
   Мы низко приседаем, и прямо мы встаем
   (присесть и подпрыгнуть).
   Руки вниз, на бочок,
   Разжимаем - в кулачок,
   Руки вверх и в кулачок,
   Разжимаем на бочок,
   На носочки поднимайся,
   Приседай и выпрямляйся,
   Ноги вместе, ноги врозь.

   2. Раз, два - выше голова,
   Три, четыре - руки, ноги шире,
   Пять, шесть - тихо сесть.

   3. Раз - руки вверх махнули
   И при том вздохнули,
   Два - три нагнулись, пол достали,
   А четыре - прямо встали и сначала повторяем.
   Воздух сильно мы вдыхаем,
   При наклонах выдох дружный,
   Но колени гнуть не нужно.
   Чтобы руки не устали,
   Мы на пояс их поставим.
   Прыгаем как мячики:
   Девочки и мальчики.

   4. На горе стоит лесок
   (круговые движения руками),
   Он не низок не высок

(сесть, встать, руки вверх).
Удивительная птица подает нам голосок
(глаза и руки вверх, потянуться).
По тропинке два туриста
Шли домой издалека
(ходьба на месте),
Говорят: «Такого свиста, мы не слышали пока»
(плечи поднять).

5. Открывай скорее книжку!
В книжке мошка, мышка, мишка,
В книжке мячик круглый бок:
вверх-вниз, прыг-скок.
В книжке зонт, открой и пой,
Льется дождь, а ты сухой!
Киска в книжке близко-близко.
На цветной картинке киску
Долго глажу я рукой -
Ведь у киски мех такой!

6. Руки вверх поднимем - раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать,
Не качаться, не дрожать.
Три - опустили руки вниз,
Стой на месте, не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты,
Выполняйте все с охотой.
Раз - налево поворот,
Два - теперь наоборот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!

7. Раз - подняться, подтянуться,
Два - согнуться, разогнуться,
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать,
Шесть - за стол тихонько сесть.

8. Пять веселых домовых
Праздничною ночью

Разгулялись чересчур
(Встать на цыпочки).
Один закружился в вальсе,
А второй споткнулся и нос расквасил.
Третий прыгал до небес,
С неба звезды цапал.
А четвертый топал, как Мишка косолапый
Пятый пел до хрипоты
Песенку за песенкой.
Этой ночью домовым очень было весело.

9. От зеленого причала оттолкнулся пароход
(встать).
Он шагнул назад
(шаг назад),
А потом шагнул вперед
(шаг вперед).
И поплыл, поплыл по речке
(движения руками),
Набирая полный ход
(ходьба на месте).

Педагог предлагает детям поделиться на две команды. При формировании двух команд педагог способствует, чтобы команды получились функционально равными.

Каждая команда выбирает капитана. Далее каждой группе предлагается придумать название команды, девиз, нарисовать эмблему.

Педагог объявляет первое соревнование. Первым соревнованием является спортивная викторина. Викторина - это интеллектуальное развлечение, которое подходит для любой возрастной группы учащихся. Задаются вопросы, после ответа детям показывается лист с изображением правильного ответа (см. Приложение 1.)

Вопросы викторины

1. В этом виде спорта спортсмены стараются шаг делать как можно длиннее, летят как молнии и преодолевают иногда большие дистанции. *(Бег)*
2. В этом виде спорта спортсмены хорошо стоят на коньках, ловко работают специальной палкой и забивают шайбу. *(Хоккей)*
3. Ещё один вид спорта на коньках. Спортсмены по одному или парами выполняют под музыку танцевальные движения. *(Фигурное катание)*
4. Впервые в эту игру сыграли американские пожарные. Они перекидывали мяч через бельевую верёвку. Как называется эта игра сейчас? *(Волейбол)*
5. Раньше эта игра называлась «корзина-мяч». И правда в этой игре мяч должен

попасть в корзину. *(Баскетбол)*
6. Чтобы заниматься этим видом спорта надо уметь хорошо и быстро плавать. Игра проводиться с мячом. Мяч должен попасть в ворота. *(Водное поло)*
7. Этот вид спорта поднял с постели Героя Советского Союза Алексея Маресьева. И мы каждый урок физический культуры начинаем с нее. *(Гимнастика)*
8. В этой игре два игрока перекидывают маленький мяч через сетку, используя для удара по мячу ракетку. *(Большой теннис)*
9. В этом виде спорта участвуют лыжники, за спиной у которых винтовка. Приближаясь к огневому рубежу они замедляют ход и выполняют стрельбу по мишеням. *(Биатлон)*
10. А в этом виде спорта спортсмены на лыжах съезжают с высоких гор. *(Горнолыжный спорт)*
11. Эти спортсмены прекрасно и точно делают стойку на руках, перевороты, даже несколько оборотов в воздухе. *(Акробаты)*
12. В этой игре две команды бегают по полю и стараются забить сопернику гол. *(Футбол)*
13. В этом виде спорта два спортсмена, одетые в специальную одежду, ведут бой, обязательно строго по правилам. *(Борьба)*
14.Как называется человек, который должен подготовить спортсменов к соревнованиям? *(Тренер)*
15. Какие игры бывают летние и зимние, они известны ещё с древних времён и объединяют спортсменов всех стран? *(Олимпийские игры)*

Жюри проводит подсчет правильных ответов и выявляет победителя.

Педагог объявляет второе соревнование.

Педагог: эстафета - это соревнование, в котором участие берет поочередно вся команда. Конкурсы могут быть разнообразными, все участники по очереди пробуют себя в выполнении заданий и передают свою роль всем, кто присутствует в команде.

Далее проводятся эстафеты в виде конкурсов, по окончании которых жюри выявляет победителя.

1.Спортивный конкурс «Кто быстрее?».

Данный конкурс очень прост для понимания и выполнения детьми любого возраста. Участник команды должен допрыгать от точки А до точки Б на правой ноге, в обратном направлении ребенок прыгает на левой ноге.

2. Спортивный конкурс «Крученый мяч».

Команды стоят в шеренгах. Задание: пробежать с мячом, осуществляя его ведение от точки А до точки Б. Выходить за пределы условленной полосы нельзя. Участники поочерёдно выполняют задание в своих командах.

3. Спортивной конкурс «Перенеси воды».

Командам выдаётся столовая ложка, пластиковый стакан и малое пластиковое ведро с водой. Задача: с помощью ложки перелить воду из ведра в

пластиковый стакан. Победитель определяется по уровню воды в пластиковых стаканах.

4. Спортивный конкурс «Попади в кольцо».

Команды строятся в шеренги перед баскетбольным щитом на расстоянии трех метров. Задание: бросить мяч и попасть им в кольцо. Задание считается выполненным, когда все участники шеренги кинут мяч. Победителем считается та команда, которая сделала наибольшее количество попаданий.

5. Спортивной конкурс «Ракета».

Каждой команде выдаётся мелок. Первый участник должен добежать до черты, написать число 10, затем передать мелок на старте следующему участнику. Следующий участник пишет число на единицу меньше и т.д. Последний участник пишет 0.

6. Заключительный спортивный конкурс «Классическая эстафета».

Участники выполняют простой бег от старта до финиша с передачей эстафетной палочки.

После окончания спортивных соревнований подводится итог.

Определяется команда-победитель. Выявляется лучший спортивный игрок, самый громкий болельщик. Выполняется награждение в виде воздушных шариков.

Анализ спортивного праздника.

Приложение 1.

В этом виде спорта участвуют лыжники, за спиной у которых винтовка. Приближаясь к огневому рубежу они замедляют ход, успокаиваются, ведь им надо попасть в 5 мишеней.
БИАТЛОН

А в этом виде спорта спортсмены на лыжах съезжают с высоких гор.
горные лыжи

Эти спортсмены прекрасно и точно делают стойку на руках, перевороты, даже несколько оборотов в воздухе.
акробаты

В этой игре две команды бегают по полю и стараются забить сопернику гол.
футбол

В этом виде спорта два спортсмена, одетые в специальную одежду, ведут бой, обязательно строго по правилам.
Борьба

Как называется человек, который должен подготовить спортсменов к соревнованиям?
тренер

Какие игры бывают летние и зимние, они известны ещё с древних времён и объединяют спортсменов всех стран?
Открытие олимпийский игр
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОЧИ 2014

В начало