# ГКОУ ЛО "Тихвинская школа-интернат"

# Никитина Н.Н. – классный руководитель 1 класса

# Баранова В.В. – классный руководитель 2 класса

# Евилина О.В. – классный руководитель 3 класса

# Магалова Н.С. – классный руководитель 4 класса

**Спортивно-игровая программа**

**"ЧТОБ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ – НАУЧИСЬ ЕГО ЦЕНИТЬ"**

**Цель:** формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья обучающихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Формирование жизненно-важных прикладных умений и навыков.

3. Приобретение соревновательного опыта.

***Дата проведения:*** 7 апреля 2016 г.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** названия команд и девизы, 2 волейбольных мяча, 2 баскетбольных мяча, 2 комплекта кубиков с буквами слова «здоровье», 2 эстафетные палочки, кегли, ракетки для бадминтона, шарики, 2 резиновых мяча.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

**ВЕДУШИЙ.** На спортивную площадку

Приглашаем мы всех вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

– Дорогие ребята и учителя! Мне очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортивном зале. Мы начинаем спортивные соревнования и наш спортивный зал превращается в спортивный стадион. Участники соревнования будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

– У нас две команды: «Здоровячки» и «Бодрячки» *(выбор капитанов)*

Девиз «Здоровячков» – «Улыбайся каждый раз, для здоровья это класс!»

Девиз «Бодрячков» – «Чтоб здоровым, сильным быть, со спортом надо всем дружить!»

Праздник ловкости и воли

Торжествует в нашем зале.

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

ОСТАЛОСЬ ПРЕДСТАВИТЬ ЖЮРИ

Пусть жюри весь ход сражения

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит! *(представление жюри)*

**ВЕДУЩИЙ.** Чтоб проворным стать атлетом,

Проведём мы эстафеты.

Будем бегать быстро, дружно,

Победить всем очень нужно!

**1. Эстафета «Передал – садись»**

Играющие в колонну по одному строятся за общей линией старта. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

**2. Эстафета «Передай мяч последнему»**

Команда стоит у средней линии в колонне по 1. У последнего – мяч. По команде последний бежит до стойки и, обогнув ее, начинает вести мяч. Дойдя до колонны, поворачивается к первому спиной и между ног передает мяч последнему игроку. Последний получив мяч, начинает всё сначала.

**3. Эстафета «Составь словечко»**

Участникам предлагается сложить из букв слово «здоровье» *(слово команды не знают)*. Команды стоят в колоне. Стартует первый. Добегая до указанного места, где лежат буквы, берет одну, бежит к команде, передает эстафету, выкладывает. Следующий ребенок бежит за второй буквой, возвращается, выкладывает, и т.д. Когда все буквы будут на месте нужно выложить слово «...». Выигрывает та команда, которая первая составит слово и капитан поднимет руку.

**4. Эстафета «Все дома»**

Участники стоят в колонне, у №1 эстафетная палочка. В обруче напротив колонны на расстоянии 5 м стоит капитан. Первый участник бежит к капитану, передает эстафетную палочку и становится в обруч. Капитан, получив эстафетную палочку, бежит к своей команде и т. д. Эстафета заканчивается, когда капитан вернется в обруч.

**5. Эстафета «Гусеница» (скорость)**

Участники эстафеты в каждой команде выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, расставив ноги шире плеч – руки на поясе. Участник, замыкающий каждую команду, начинает двигаться на четвереньках вперёд *(или на животе)* между ногами игроков своей команды. Тут же за ним поточно ползут и остальные игроки. Первые участники, достигшие направляющих *(капитанов)* своих команд, принимают заданное исходное положение. Следующие участники выполняют такие же движения. Побеждает команда, направляющий которой окажется раньше на своём первоначальном месте *(первый участник должен оказаться впереди).*

**6. Эстафета. «Яичница»**

А сейчас конкурс-эстафета. Участвуют все члены команды. Наш конкурс называется «Яичница». Ваша задача – добежать до определенного места, неся на ракетке шарик, и вернуться обратно, передавая эстафету следующему участнику. Задача: успеть приготовить яичницу раньше других – завершить дистанцию.

**7. «Пингвины с яйцом»**

По сигналу участник зажимает мяч между коленями и устремляется к обручу, оставляет мяч в обруче и возвращается в команду. Следующий бежит за мячом, зажимает таким же образом и бежит в команду, чтобы передать мяч 3-ему игроку.

**ВЕДУЩИЙ.** Предоставляем слово нашему уважаемому жюри, которое подведёт итог наших соревнований и наградит победителей *(участникам вручаются грамоты и призы)*.

И вот подведены 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.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!

– Наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо нашим командам за участие, за их мужество. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!