



# Спортивный праздник



**«Я здоровье берегу,  
сам себе я помогу»**

1 – 4 классы



Подготовила учитель  
физкультуры  
МАОУ гимназия г.  
Белореченска  
Хредченко Ирина  
Александровна





## Цели и задачи:

- - привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- - закрепить и совершенствовать умения и навыки учащихся, полученные ими на уроках физической культуры;
- - формировать физическую силу, ловкость и красоту;
- - воспитывать чувство коллективизма, интерес к занятиям спортом.





## 1 конкурс «Сбей кегли мячом»

Напротив команд выставляются кегли ( 5 штук). Участник от каждой команды по очереди должен мячом сбить кеглю, тем самым он принесёт команде очко. Выигрывает та команда , которая больше собьёт кеглей.







## 2 конкурс «*Мяч под ногами*»

Участники передают мяч под ногами. Последний берёт мяч встаёт первым и делает тоже самое. Кто быстрее выполнит задание тот и победил





## 3 конкурс

### «Скакалочка»

Из каждой команды выходит 1 участник. Среди них проводится соревнование. Кто дольше всех про прыгает на скакалке.





## 4 конкурс « *Друзья здоровья* » (загадки)

**Спелые, сочные, разноцветные,  
На прилавках всем заметные!  
Мы полезные продукты,  
А зовёмся просто -**

**Фрукты**





## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Кто в дни болезней  
Всех полезней  
И лечит нас  
От всех болезней?**

**Доктор**







## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Горькой бывает,  
Сладкой бывает,  
Ойкают дети,  
Её запивая**

**Таблетки**







## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Костяная спинка,  
Жестяная щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит**

**Зубная  
щётка**





## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
Собирается она  
Вымыть спинку до красна**

**Мочалка**





## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Дождик тёплый и густой,  
Этот дождик не простой,  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов**

**Душ**





## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**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**







## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Я всегда тебе нужна,  
Горяча и холодна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу**

**Вода**





## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Стоит он в баночке в  
аптечке,  
Коричневый, пахучий.  
А на локтях и на коленках  
Он жёлтый и щипучий**

**Йод**





## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Я под мышкой посижу,  
И что делать укажу:  
Или разрешу гулять,  
Или уложу в кровать**

**Термометр**





## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне**

**Мыло**







## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Вафельное и полосатое  
Гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою.  
Что это такое?**

**Полотенце**





## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Едет он на двух колёсах,  
Не буксует на откосах.  
И бензина в баке нет.  
Это мой - ...**

**Велосипед**





## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Кинешь в речку – не тонет,  
Бьёшь о стену – не стонет,  
Будешь озимь кидать,  
Станет кверху летать.**

**Мяч**





## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Деревянные кони по снегу скачут,  
В снег не проваливаются**

**Лыжи**







## 4 конкурс «*Друзья здоровья*» (загадки)

**Лёг в карман и караулит –  
рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрёт потоки слёз,  
не забудет и про нос**

**Носовой платок**





## 5 конкурс «Собери клубочки»

Ведущий рассыпает по полу разноцветные мячики (клубочки). Участники команд собирают по одному мячику. Одного мячика не хватает. Кому мячика не досталось тот выбывает. Побеждает та команда, у которой останется мячик





## 6 конкурс «Бег на четвереньках»

По сигналу ведущего участники команд по очереди передвигаются на четвереньках, обегая стул, возвращаются обратно. И так каждый участник команды. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.







## 7 конкурс «Доберись до мяча»

Участники по очереди пролезают в обручи, берут мяч ударяют им о стену кладут обратно и возвращаются обратно через обручи







## 8 конкурс «*Верхом на коне*»

Верхом на гимнастической палке нужно обежать стул и вернуться обратно. Побеждает самая быстрая команда





## 9 конкурс «Проведи мяч»

Участники команд по очереди ведут мяч, ударяя его о пол, обходят вокруг стула и возвращаются обратно





## 10 конкурс «Посадил дед репку»

Дети строятся в колонну друг за другом. Первым бежит дед обегает «репку» (стул) бежит обратно, берёт за руку, бабушку, бегут уже вдвоём, обегают стул, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроём и т. д. Побеждает та команда, которая прибежит первой не расцепив руки.

