



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, оббегают стул, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроём и т. д. Побеждает та команда, которая прибежит первой не расцепив руки.

