Спортивный праздник

«ВИТАМИНЫ НАШИ ДРУЗЬЯ»

**Автор: Филипас Инна Петровна**

**Место работы : ОШ№5 г.Харцызск Донецкая Народная Республика**

**Должность: Учитель физической культуры**

**Уровень образования: высшее**

**Целевая аудитория: учитель, дети**

***Класс: 3 класс***

**Предмет: Физическая культура**

**.**

Цель:

1.Расширять знания детей о пользе натуральных витаминов.

2.Развивать у детей активность, стремление к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

3.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни: соблюдать гигиену и режим дня.

Инвентарь: мячи, гимнастические обручи, кегли.

***Ход праздника:***

Дети под музыку входят в спортивный зал.

**Ведущая:**

Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна.

Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Нам полезно без сомненья, все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому, ребятки, будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть, бегать и скакать.

**Приглашаю всех сейчас под музыку сделать веселую зарядку**.

*Учащиеся под музыку и по показу учителя физкультуры делают комплекс из 10 упражнений – ритмическая аэробика.*

(Под громкий шум и музыкальное сопровождение в зал входят **«АНГИНА»,** **«КАШЕЛЬ» и «ТЕМПЕРАТУРА**»- действующие лица взрослые (родители детей, или коллеги по школе в костюмах согласно своей роли)

**-«АНГИНА»** - Что, что здесь происходит?!

**-«КАШЕЛЬ**» - Кто шумит, кто веселится?

**-«ТЕМПЕРАТУРА»** - Видно плохо я поработала!!!!!!!!!!!!

**-Ведущая**: Подождите, подождите. Кто вы такие и как вы к нам попали?

**-«КАШЕЛЬ**» - Да нас, вирус принес!

**-Ведущая** – Вирус?! А где же он?!

**-«АНГИНА,ТЕМПЕРАТУРА,КАШЕЛЬ**» (кричат хором) «Вирус выходи!, Вирус выходи!» (вирус выходит из-за ширмы)

**-Ведущая**: Так это вы решили нам праздник испортить, всех ребят заразить простудой!

**-Учащиеся хором**: «Не получится»

**-Ведущая**: Ребята, а давайте мы их проучим! Пусть они с нами посоревнуются! И мы узнаем ,чья победит!

**Ведущая вместе с детьми участниками** хором:

*Проведем мы эстафету, будем бегать быстро, дружно, победить нам очень нужно*!

**I эстафета «Пронеси и не урони»** - в команде - 5мальчиков+5девочек

1ребенок берет 2мяча под руки, пробегает дистанцию 10м. и кладет мячи в обруч;

2ребенок бежит, забирает мячи и передает следующему участнику .

***(Команда действующих лиц соревнуется вместе с детьми в комической форме )***

**Ведущая:** Ну, вот видите, (АНГИНА, ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ И ВИРУС куда вам до наших детей, они зарядку делают, в спортивных секциях занимаются. А вы только вредите всем! Вот у вас ничего и не получается. Бегать даже не умеете, спотыкаетесь и мячи вас, даже не слушаются, постоянно убегают от вас!

*Выбегает учащийся на середину спортивного зала и обращается к «отрицательным героям»*

-«А еще мы физкультпаузы знаем, поэтому никакой вирус нас не догонит!»

**-«ВИРУС»-** Да-а-а(протяжно), тут нам делать нечего, не удалось навредить, забирает своих помощников и они вместе уходят из зала.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТПАУЗ

**1команда (в руках шары, или мячи)**

Станем прямо, ноги шире, мяч поднимем- три-четыре,

Поднимаясь на носки, все движения легки.

**2команда (в руках гимнастические обручи маленькие)**

Обруч, кубики помогут, гибкость нам развить немного.

Будем чаще наклоняться, приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка, мы как гибкая пружинка!

Пусть не сразу все дается, поработать нам придется!

**II эстафета «Передача мяча в колонне» в 4 этапа на месте с поворотом кругом после каждого этапа»-** в команде 4 мальчика+4девочки

\*Передача мяча над головой из рук в руки в колонне (поворот кругом после выполнения элемента)

\*Передача мяча между ног из рук в руки(поворот кругом после выполнения элемента)

\*Передача мяча восьмеркой вправо-влево, ноги от пола при выполнении не отрывать (поворот кругом после выполнения элемента)

\*Передача мяча над головой, между ног поочередно- «мельница» -после окончания поднять всей команде руки вверх.

-Под звонкую и веселую музыку в зал вбегает ребенок в костюме «Аптечной Витаминки» (яркая коробка и атрибутика аптечных витамин) бегает подскоками по залу!

**-Ведущая**: Ребята, кто к нам пришел?

**Ребенок**: Это я, витаминчик, что не видите, какой я сильный, ловкий, меткий?!

**-Ведущая**: -Говоришь, даже меткий?

**-Витаминчик**: Да меткий!

Ведущая: Ну, если ты меткий, тогда посоревнуйся с нашими детьми!

Витаминчик: Да пожалуйста.

**III эстафета “Боулинг»** - в команде -1мальчик+1девочка

Инвентарь – мяч, ставят 20 кеглей от участников на расстоянии 3 м., в ряду кегли стоят в 30см. друг от друга)

*Условия атракциона*: Участник катит мяч и старается сбить больше кеглей за один раз.

Витаминчик показывает, как надо сбивать кегли и набирает мало очков. Расстроившись, хочет уйти с праздника. Но ведущая ему предлагает остаться с детьми. Команды соревнуюся в меткости.

**Ведущая:** Витаминчик, увидел какие наши дети меткие, а все потому, что они едят витамины

**Витаминчик:** Так, я тоже ем витамины!

**Ведущая:** Но они у тебя не настоящие, а аптечные, а наши ребята едят клубнику, яблоки, лимоны, морковку!

**Учащиеся хором**:Да!

**Дети хором**: А сейчас витаминчик мы тебе покажем физкультминутку, которая не дает нам уставать на уроке математики.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

На поляне, две лягушки, две веселые подружки,

Утром рано умывались, умывались, умывались,

Полотенцем растирались, растирались, растирались. Вправо. влево наклонялись, и обратно возвращались. Вот здоровья в чем секрет, всем друзьям физкульт привет!

**Ведущая:** Ребята теперь все знают, что нужны витамины и физкультура для того, что бы быть бодрыми и здоровыми!

Так давайте сейчас об этом споем!  
(Звучит спортивная песня в исполнении учащихся класса)