# Конспект внеклассного спортивно - развлекательного мероприятия "Спорт – это здоровье"
## для учащихся 1 классов

**Учитель: Марина Вячеславовна Кузова**
**Место проведения: МБОУ СОШ № 38**

**Цель:** популяризация физической культуры и спорта среди детей.
**Задачи:**

- Расширить знания учащихся о разных видах спорта.
- Развитие коммуникативных умений.
- Привитие школьникам навыков здорового образа жизни.
- Развитие физических качеств, привлечение их к систематическим занятиям спортом.
- Пропаганда спорта, как альтернатива негативным привычкам.
- Воспитывать чувство коллективизма взаимопомощи, “здорового духа соперничества”, самодисциплины, воли, внимания.
- Развитие волевых качеств, стремление выполнить задание быстро и точно.
- Коррекция внимания, анализаторов.

**Состав команд:** 22 человек (11+11, мальчики и девочки).

**Спортивный инвентарь:** обручи, мячи, прыгалки, стойки, гимнастические палки, свисток, дудочки болельщиков.

**Оборудование и материалы:** дудочки для болельщиков, плакаты болельщиков, плакаты с названиями команд, мячи, медальки, звуковые ролики, мультфильм «Ну, погоди!», 2 коробки, сено, морковь, баночка с водой.

**Оформление зала:**
1.Плакаты болельщиков;
2.Подставки с названиями команд;
3.Плакаты с летними видами спорта с наклейками.

Предварительная работа: игроки заранее выбрали капитана, придумали названия команд, эмблемы.

### Ход мероприятия.

Оргмомент.
Вступительное слово. Приветствие ведущего.
**Ведущий:**

- Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех. Начинаем наше мероприятие, а вот чему оно посвящено, вы мне скажите сами, отгадав загадку.

**Загадка**

Коль крепко дружишь ты со мной,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым, ловким, быстрым, здоровым.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье… спорт

**- Так чему посвящено наше мероприятие?**

**Объявление темы и цели**

- Мы начинаем наше спортивно-развлекательное мероприятие «Быстрые и ловкие»! эмблемы и стойки с эмблемами.

- Участники соревнований будут состязаться в ловкости и быстроте!
**Представление команд**-участниц (название, девиз).

- Ну вот, все формальности закончены, можно начинать. Итак, участники, к конкурсу приготовиться. Конкурс начать! За каждое правильно и быстро выполненное задание команда будет получать вот такой жетон-наклейку, которую вы наклеиваете на стойку со своим названием команды.
- Оцениваться будет не только быстрота выполнения, но и качество.

**Конкурсно - развлекательная часть мероприятия:**

1. Гимнастика /**загадка**. Приз - наклейка

**Загадка:** Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам … гимнастика

1. Футбол / **загадка**. Приз - наклейка

**Загадка:** Ногами все бьют мяч, пинают,
Как гвоздь в ворота забивают,
Кричат от радости все: «Гол!».
Игру с мячом зовут ... футбол

Дополнительна информация

Аршавин - бывший капитан сборной России по футболу в 2014 году. Дзюба, Акинфеев, Игнашевич- сборная , которая дошла до ¼ финала летом 2018 года на ЧМ с тренером Станиславом Черчесовым.

2. Тяжёлая атлетика /**Мультфильм «Ну, погоди! Тяжёлая атлетика»** . Приз – наклейка

**- Каким видом спорта занимался волк? (жим штанги). Покажите как это делать.**

**Загадка:** Штанги, гири тяжело
Поднять и удержать.
Спортсменам было нелегко
Мышцы «накачать».
Бицепсы, трицепсы
И широта плеча.
Какой спорт для силача? тяжёлая атлетика

2. Велоспорт /**загадка**. Приз - наклейка

**Загадка:** Кручу быстрее я педали,
скорее ветра мчусь вперёд
Чтоб все в округе увидали,
зауважали этот спорт….велоспорт

3. Баскетбол / **загадка**. Приз - наклейка

**- Чьи это вещи и предметы? (показывается мячик для баскетбола и корзинка)**

**Загадка:** В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ... баскетбол

3. Конный спорт / **загадка**. Приз - наклейка

**Загадка:** Мы с лошадью моей друзья,
Её характер знаю я.

Друг друга понимаем с полуслова,
Иначе не получим титул чемпиона…. конный спорт

Покажите, как скачут на конях.

4. Спортивные единоборства: /**Мультфильм «Ну, погоди! Каратэ»** . Приз - наклейка

**- Каким видом спорта занимался японский зайчик? Повторите…**

**Загадка:** Я спешу на тренировку,
В кимоно сражаюсь ловко.
Чёрный пояс нужен мне,
Ведь люблю я … каратэ

**Каратэ** – японское боевое искусство, в котором много стилей, как контактных, так и бесконтактных. В карате используется огромный арсенал боевых стоек, ударов руками и ногами, блоков и сложнокоординационных передвижений. Здесь нужно быть хорошо растянутым, скоординированным, дисциплинированным.

4. Большой теннис / Мария Шарапова. Приз - наклейка

**Загадка:** Корт, сетка, мячик и ракетки.
Подачу шлёт ударом метким
Соперник. Я отбить надеюсь.
Спорт этот называют... теннис

5. Спорт. единоборства: бокс /**Мультфильм «Ну, погоди! Единоборства»** . Приз - наклейка

**- Каким видом спорта занимался бурундук? Покажите…**

**Загадка:** Вот сошлись они на ринге в схватке.
Гонг веселый прозвучал,
К началу боя дал сигнал …. бокс

**Бокс** – спортивное единоборство, в котором спортсмены наносят удары кулаками в специальных перчатках. Относится к олимпийским видам спорта.

5. Лёгкая атлетика /**Мультфильм «Ну, погоди! Лёгкая атлетика»** . Приз - наклейка

**Каким видом спорта занимались зверушки и волк?**

**Загадка:** Почему вид спорта «лёгкий»,
Не могу никак понять:
Нужно бегать, нужно прыгать,
Нужно что-то там метать.
Эх, легче арифметика,
Чем … лёгкая атлетика

6. Спортивные единоборства: дзюдо. Приз - наклейка

Владимир Путин является мастером спорта по самбо и дзюдо.

**Дзюдо** – японское традиционное боевое искусство. В дзюдо для детей полностью отсутствуют любые удары в голову и туловище противника. Основной принцип дзюдо – умение использовать вес тела и силу соперника против него самого. Дзюдо позволяет тренировать силу воли и выносливость.

Спортивное самбо - самооборона без оружия. Этот вид единоборства похож на дзюдо. Различия в экипировке самбиста – здесь присутствуют куртки с «крыльями», прорези для пояса, шортики вместо брюк и «самбовки» на ногах. Поединок проводится на круглом ковре, а не на квадратном, как в дзюдо. В самбо можно применить болевой прием на ноги, но нельзя провести удущающий приём. Отличаются эти виды и подсчетом очков.

6. Гребля на каноэ /**вода**. Приз - наклейка

**Загадка:** Без весла не обойдёшься,
Если спортом тем займёшься.
А как занятие зовут,
Где в лодке к финишу плывут?.Гребля

**Покажите область, где занимаются?**

7. Парусный спорт /**загадка**. Приз - наклейка

**Загадка:** Ловлю я ветер в паруса,
Плыву и наслаждаюсь.
Свобода, волны, красота.
Преград я не пугаюсь…парусный спорт

8. Синхронное плавание/**загадка**. Приз - наклейка

**Загадка:** Музыка играет,
Плещется волна,
Прекрасные русалочки
Танцуют, как одна! синхронное плавание

Покажи….

**Обобщающая беседа.**

- Скажите, важно ли быть спортивным? Почему? Спортивные люди меньше болеют, они здоровы, бодры. У них хороший аппетит и сон, и как следствие, лучше самочувствие. А значит, они лучше учатся и работают. У них нет вредных привычек.

- Что же необходимо детям и взрослым, чтобы хорошо себя чувствовать, кроме спорта?

**Рефлексия**

**Спортивно-эстафетная часть мероприятия:**

Эстафеты:

1) «Солнышко»

Впереди кладут обруч. Задача участников эстафеты – поочерёдно по сигналу ведущего разложить их лучами вокруг своего обруча («нарисовать солнышко»). Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием

2) Пролезь через обруч, оббеги вокруг сигнала и передай эстафету.

3) «Донеси, не урони!» 3 мяча донести, не уронив.

4) «Развяжи и завяжи скакалку», пролезая под планкой.

5) **«Кенгуру»**

Первый игрок каждой команды, зажав обруч, скачет до отметки и возвращается к команде. Следующий игрок бежит к обручу и возвращается, зажав его стопами.

- Вот и подошел к финалу наш праздник.

**Рефлексия**
•Подведение итогов.
•Слово членов судейства.

**Награждение команд – мячи**

**Награждение участников – медальки**
**Награждение болельщиков – дудочки**

Заключительное слово.

Ведущий: Вот и закончилось наше мероприятие. Все участники команд показали свою ловкость и быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами попрощаться мы хотим вам пожелать:

Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!
Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим!
Выход детей из зала под музыку.