**Спортивно-развлекательный праздник "Физкульт-Ура"**

**Цель:**формирование потребности детей в здоровом образе жизни, пропаганда физической культуры и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

* укрепление здоровья и гармоничного физического развития школьников;
* развитие и укрепление двигательных умений, навыков и физических качеств детей;
* смотр физкультурно-оздоровительной работы в учебном учреждении.

**Участники:**учащиеся начальной школы - 4 класс.

**Оборудование:**гимнастические маты, обручи, большая скакалка, турник, гимнастические кольца, DWD караоке.

**Ход мероприятия**

**1. Вступительное слово учителя.**

- Физическая культура нужна всем – детям, и взрослым. Те, кто не расстаётся с физической культурой, чувствует себя прекрасно, у них много сил, они здоровы и могут заниматься интересными и полезными делами. Это значит, что у них хорошая физическая подготовка. Каждый может найти для занятий то, что ему нравится. Некоторые люди увлекаются бегом, прыжками. Находятся смельчаки, готовые покорять горные вершины, а есть и любители подводного плавания. А какие упражнения нравятся всем на свете?

Известно, что людей больше всего привлекают игры. Сейчас в мире множество разных игр, их даже трудно сосчитать. Среди них выделяются спортивные игры, в которые играют в большинстве стран и по которым проводят соревнования. Соревнования по играм собирают тысячи болельщиков и приносят радость многим людям. И сегодня наше мероприятие объединяет множество ребят, которые испытают радость, веселье, желание показать себя, посмотреть других, испытать чувства собственного достоинства, радость успеха и победы!

Чем же будет отмечен этот день? Конечно, соревнованием, весельем, успехами в физическом воспитании, крепкой и сплочённой дружбой.

А для этого нужно развить свои физические способности. Овладеть техникой гимнастических упражнений, приобрести новые знания и умения.

**2. Чтение стихотворений о физической культуре учащимися школы.**

*Чтец 1.*

Хочешь быть здоровым, сильным  
Молодым красивым, стильным,  
С атлетической фигурой?  
Занимайся физкультурой.

*Чтец 2.*

Мы идем на физкультуру  
Развивать мускулатуру,  
Чтоб была у всех фигура,  
Как античная скульптура.

*Чтец 3.* **Чтение стихотворения “ Физкультура”**

Что такое физкультура?  
Тренировка и игра!  
Что такое физкультура?  
Физ, и куль, и ту, и ра!

Руки – вверх, руки – вниз… Это физ.  
Крутим шею, словно руль…Это куль.  
Ловко прыгай в высоту … Это ту.  
Бегай полчаса с утра … Это ра.  
Занимаясь этим делом,  
Станешь сильным, ловким, смелым.  
(Плюс хорошая фигура!) …  
Вот что значит Физ-куль-ту-ра!

(Перед чтением этого стихотворения выходят ребята, на спине у них прикреплены карточки-таблички со слогами слова “физкультура”. При чтении стихотворения и произношения данных слогов, каждый участник поворачивается к зрителям спиной, с табличкой названного слога).

Инструктор: - Ребята, назовите спортивный инвентарь, который используется на уроках физической культуры?

(Ответы детей)

Молодцы, а теперь отгадайте загадку:

Когда весна берёт своё  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через неё,  
А она через меня. (Скакалка)

**3. Упражнения учащихся**

- Представляем вашему вниманию упражнения со скакалками, которые выполнят учащиеся нашей школы.

1) прыжки на скакалке за 1 минуту.

2) прыжки на одной большой скакалке (по 5-7 учащихся враз)

- Отгадайте следующую загадку:

Полый я и круглый,  
Очень детям нужный.  
Они прыгают через меня, меня вращают.  
Спорт ребятам нужен, дети знают.

Я спортинвентарём зовусь  
На уроке физкультуры пригожусь.  
Со мной можно прыгать, можно и вращать.  
Только это делать нужно, чур, на “пять”. (обруч)

- Представляем вашему вниманию упражнения с обручами, которые выполнят учащиеся нашей школы.

1) вращение обручей тремя учащимися сразу.

2) прыжки через гимнастические обручи.

3) силовые упражнения на обруче

**4. Чтение стихотворений.**

*Чтец 5.*

Если день начать с зарядки,  
Значит, будет всё в порядке.  
Нам пилюли и микстуры  
И весной, и в холода  
Заменяют физкультура  
И холодная вода!

*Чтец 6.* “Будь здоров!”

Выходите по порядку,  
Становитесь на зарядку!  
Начинай с зарядки день:  
Разгоняй движеньем лень!  
Руки на бок, ноги врозь.  
Так давно уж повелось,  
Физкультура каждый день  
Прогоняет сон и лень!  
Как прекрасно быть спортсменом  
Сильным, ловким и умелым!  
Снится каждому, что он –  
Олимпийский чемпион!  
Ног от радости не чуя,  
С горки снежной вниз лечу я!  
Ой, мороз, мороз, мороз,  
Ты смотри, не заморозь!  
Выходи играть во двор,  
Будем закаляться!  
Бегать, прыгать и играть –  
Спортом заниматься.

**5. Исполнение песни “На зарядку”**

Поздно утром только сони  
Спят, свернувшись калачом.  
Мы встаём, лишь солнце тронет  
Нас своим косым лучом.

Припев:

Рассчитайся по порядку  
Снова солнцу, снова солнцу улыбнись.  
Рассчитайся по порядку.  
На зарядку, на зарядку становись.  
Рассчитайся по порядку.  
На зарядку, на зарядку становись

На сверкающей лужайке  
В блеске утренней росы.  
Вспыхнут ярче птичьей стайки  
Наши майки и трусы.

Припев.

Лишь бы утречком размяться  
И нырнуть поглубже в пруд.  
А потом с друзьями взяться  
За учёбу и за труд.

Припев.

**6. Загадки о спортивном инвентаре.**

Загадки на тему “Спортинвентарь”

1. Стоит кошка на четырёх ножках. (Скамейка)
2. Скорчится в кошку,  
   Растянется в дорожку. (Канат)
3. Два колёсика подряд, их ногами вертят  
   А поверх торчком, сам хозяин крючком. (Велосипед)
4. Упадёт – подскачет,  
   Ударишь – не плачет. (Мяч)
5. Мы проворные сестрицы,  
   Быстро бегать мастерицы.  
   В дождь лежим, в снег – бежим,  
   Уж такой у нас режим. (Лыжи)
6. Он упрямый и пузатый,  
   Больно бьют его ребята,  
   От чего беднягу бьют?  
   Оттого, что он надут. (Мяч)
7. День рожденье у меня,  
   Подарили мне коня.  
   Замечательный такой,  
   Голубой-преголубой.  
   Ездить нужно осторожно,  
   В стременах держаться можно,  
   Жаль, вот только гривы нет,  
   Что за конь? (Велосипед)
8. В лес идёт, – холсты стелет,  
   А из лесу, идёт – перестилывает. (Лыжи)
9. Очень любят молодца,  
   А бьют, колотят, – без конца. (Мяч)
10. У меня два коня,  
    Бойки и ретивы.  
    Только нет у коней  
    Ни хвоста, ни гривы.  
    Летом спят на боку,  
    В поле не пасутся.  
    А зимой не удержать:  
    Всё вперёд несутся. (Коньки)
11. Сам иду, – и они идут,  
    Сам стою, - и они стоят,  
    Стану кормить – не едят. (Лыжи)
12. Его бьют, а он не плачет,  
    А ещё быстрее скачет. (Мяч)
13. Когда весна берёт своё  
    И ручейки бегут звеня,  
    Я прыгаю через неё,  
    А она через меня. (Скакалка)
14. Не по правилам играет  
    Даже пусть один игрок,  
    Чтоб его судья поправил,  
    Нужно посвистеть в … (Свисток)
15. Есть, ребята у меня  
    Два серебряных коня.  
    Езжу сразу на обоих,  
    Что за кони у меня? (Коньки)
16. Он с тобою и со мною  
    Шёл лесными стёжками,  
    Друг походный за спиною  
    На ремнях с застёжками. (Рюкзак)
17. Ясным утром вдоль дороги  
    На траве блестит роса.  
    По дороге едут ноги  
    И бегут два колеса  
    У загадки есть ответ:  
    Это мой … (Велосипед)
18. Мышка бегает по льду  
    Попаду, не попаду? (Шайба)
19. Крепко натянута сетка,  
    Рядом стоит вратарь.  
    Что же это за место,  
    Куда направлен удар? (Ворота)

**7. Упражнения учащихся:**

А) на турнике,

Б) на гимнастических кольцах,

В) на гимнастических матах.

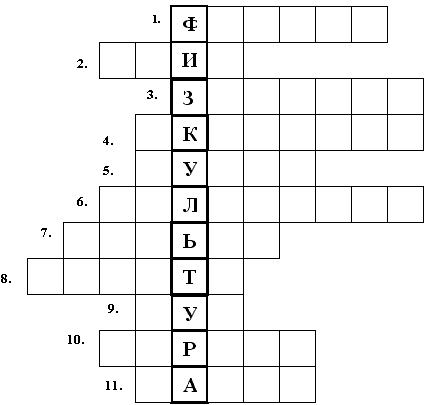
**8. Упражнения с мячом.**

**9. Коллективные упражнения на матах, турнике.**

10. “ВЕСЁЛАЯ ЭСТАФЕТА”

1. Кубик-рубик.
2. “Поехали красавица кататься”
3. “Цепочка звеньями”
4. Мяч над головой, под ногами.
5. Отгадайте кроссворд!

КРОССВОРД НА ТЕМУ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”



ЗАГАДКИ К КРОССВОРДУ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

1. Что же это за игра?  
   Побежала детвора?  
   Мяч гоняют кто быстрей,  
   Забивают, кто ловчей. (Футбол)
2. Если выиграл ты матч  
   И забросил в сетку мяч,  
   Если выше всех прыжок,  
   Что получишь ты, дружок? (Приз)
3. Утром мы по распорядку  
   Всегда делаем … (Зарядку)
4. Когда весна берёт своё  
   И ручейки бегут звеня,  
   Я прыгаю через неё,  
   А она через меня. (Скакалка)
5. За полем, он следит всегда,  
   Чтоб была честная игра. (Судья)
6. Этот конь не ест овса,  
   Вместо ног – два колеса.  
   Сядь верхом и мчись на нём,  
   Только крепче правь рулём. (Велосипед)
7. Есть, ребята у меня  
   Два серебряных коня.  
   Езжу сразу на обоих,  
   Что за кони у меня? (Коньки)
8. Не по правилам играет  
   Даже пусть один игрок,  
   Чтоб его судья поправил,  
   Нужно посвистеть в … (Свисток)
9. Дождик тёплый и густой,  
   Этот дождик не простой.  
   Он без туч, без облаков  
   Целый день идти готов. (Душ)
10. Крепко натянута сетка,  
    Рядом стоит вратарь.  
    Что же это за место,  
    Куда направлен удар? (Ворота)
11. Мышка бегает по льду  
    Попаду, не попаду? (Шайба)

Занимаясь этим делом  
Станешь сильным, ловким, смелым  
Плюс отличная фигура.  
Вот что значит … физкультура!

**11. Коллективное исполнение песни** **“Голосуем за здоровый образ жизни”**

На мотив песни В. Шаинского “Улыбка”

Нас рекламой с толку сбить нельзя.  
Рекламируют что нужно и не нужно.  
Что же выбрать, милые друзья?  
“Только лучшее!” - ответим мы вам дружно.

Припев:

И тогда наверняка  
Скажем вредному: “Пока!”  
Мы здоровыми хотим служить Отчизне.  
И на целый белый свет  
Никотину скажем - “Нет!”  
Голосуем за здоровый образ жизни.

И на целый белый свет  
Никотину скажем - “Нет!”  
Голосуем за здоровый образ жизни.

Быть рекламе только для добра  
Что полезно рекламируйте нам, люди!  
Понимает наша детвора,  
О здоровье мы теперь не позабудем.  
Чтение стихов учащимися:

*Чтец 7:*

Просыпаюсь рано-рано,  
Не тянусь.  
Я сегодня вместе с мамой  
Поднимусь.

Я включаю репродуктор  
На стене.  
Говорит он: “С добрым утром!”  
Это мне.

Физзарядка началась.  
Делай “раз”!  
Шире шаг, не отставай!  
Делай “два”!

Не задерживай, смотри!  
Делай “три”!  
Солнце в окна посмотрело,  
Хорошо!

Буду смелой, буду сильной  
И большой.  
Просыпаюсь утром рано,  
Не тянусь.

Я и завтра вместе с мамой  
Поднимусь!  
Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко,  
Нам холод нипочём.  
Походим мы немножко  
И сон с себя стряхнём.

И чтоб совсем проснуться,  
Нам нужно по-тя-нуть-ся!  
Начинай! Не спеши!  
Через нос ровней дыши!

Я возьму мяч большой,  
Подниму над головой,  
Прогну спину,  
А мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,  
Будем дружно приседать.  
Взял Серёжа обруч свой,  
Держит обруч за спиной.

Всё, что делает Серёжа,  
Повторить попробуй тоже:  
“Раз-два, три-четыре”.

**“Утренняя гимнастика” В. Высоцкий**

Вдох глубокий, руки шире  
Не спешите три-четыре,  
Бодрость духа  
Грация и пластика.  
Общеукрепляющая, утром заряжающая.  
Если жив пока ещё гимнастика.

Если вы в своей квартире,  
Лягте на пол три-четыре.  
Выполняйте правильно движения.  
Прочь влияние извне,  
Привыкайте к новизне  
Вдох глубокий до изнеможения.

Очень вырос в целом мире  
Группа вирус три-четыре.  
Ширится, растёт заболевание.  
Если хилый – сразу в гроб,  
Сохранить здоровье чтоб.  
Применяйте люди обтирание.

Разговаривать не надо,  
Приседайте до упада.  
Да не будьте мрачными и хмурыми.  
Если очень вам неймётся,  
Обтирайтесь, чем придётся  
Водными займитесь процедурами.

Не страшны дурные вести  
Начинаем бег на месте.  
В выигрыше даже начинающий.  
Красота: среди бегущих,  
Первых нет и отстающих  
Бег на месте общепримиряющий.

*Чтец 8:*

*Весна – славная пора:  
Бегай, прыгай, детвора!  
На реке и на площадке  
Пусть звенит физкульт…  
Ура! Ура! Ура!*

*Чтец 9:*

Спорт ребятам очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим  
Спорт - здоровье, спорт – игра.  
Всем физкульт – привет! Ур-а-а!

*Чтец10.*

Кто делает зарядку на рассвете, (Юные спортсмены. Л. Куксо.)  
Чудес немало может совершить:  
Он может подарить сады планете  
И к дальним звёздам может трассы проложить.

*Чтец 11.*

Пусть нам будет холодно и жарко –  
Проживём без лени и нытья,  
Но зато отвага и ЗАКАЛКА -  
Наши настоящие друзья. (Надевай кеды поутру. М. Садовский)

*Чтец 12.*

Мы мечтаем стать героями,  
Тебе всю жизнь отдать, страна.  
Но мы помним, что герою,  
Кроме смелости, порою  
Сила в мускулах нужна. (Друг наш спорт. Л. Васильева.)

*Чтец 13.*

У нас девиз - отвага, труд и знанье,  
И мастерство мы будем повышать,  
На встречах дружбы, в новых состязаньях,  
На стадионах мира побеждать! (Друзья на стадионе. М. Рудермана)

*Чтец 14*

Движение – это здоровье,  
Движение - это жизнь.  
Не ленись – подтянись,  
Руки набок, ноги врозь,  
Три наклона вниз,  
На четвёртый поднимись.  
Раз - направо, два – налево,  
Приседанья каждый день  
Прогоняют сон и лень.

**12. Рассказ учителя о необходимости гармоничного развития.**

- Ребята, хочу рассказать вам короткую, поучительную историю, наглядно подтверждающую необходимость гармоничного развития.

- На корабле в числе пассажиров совершал морское путешествие некий учёный. Прогуливаясь по палубе, он увидел, как один из матросов пытался произвести какие-то математические вычисления. Учёный подошёл к матросу и спросил, знаком ли тот с высшей математикой.

Матрос ответил, что этому его не учили, на что учёный заметил:

“Поскольку ты не знаешь математики, то можешь считать, что четверть твоей жизни прошла зря”.

Через некоторое время, учёный, выйдя на палубу подышать вечерним морским воздухом, встретил там знакомого матроса, который, запрокинув голову, любовался звёздным небом. Учёный, желая опять-таки продемонстрировать своё интеллектуальное превосходство, вновь спросил у матроса, знает ли тот астрономию. Услышав отрицательный ответ, он покровительственно заявил: “Ну, тогда считай, что полжизни твоей прошло зря”. И вдруг корабль наскочил на подводные камни и начал тонуть. Матрос, натолкнувшись на учёного, бегавшего в панике по палубе, спросил, умеет ли тот плавать. Профессор в страхе отрицательно покачал головой. “ Ну, тогда считайте, что вся ваша жизнь прошла зря”.

1. **Подведение итогов. Награждение участников грамотами.**

Цели данного спортивного праздника формирования потребностей детей в здоровом образе жизни, пропаганды физической культуры и укрепления здоровья детей.