

Спортивно-игровая программа «Кто любит спорт, тот здоров и бодр» (1 – 4 классы)

Алла Николаевна Терех,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Махновичской средней школы
Мозырского района

Спортивно-игровая программа разработана для учащихся начальных классов. Мероприятие направлено на организацию спортивно-досуговой деятельности учащихся, развитие интереса к спортивным эстафетам, к активному отдыху. Может использоваться классными руководителями, воспитателями ГПД при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий с целью укрепления здоровья учащихся.

Спортивно-игровая программа «Кто любит спорт, тот здоров и бодр» для учащихся 1 – 4 классов

Цель: укрепление здоровья учащихся.

Задачи: содействовать разностороннему физическому развитию учащихся; развивать ловкость, быстроту реакции, внимание; воспитывать чувство коллективизма, товарищества и взаимопомощи.

Оборудование: мячи, обручи, стойки, кегли, скакалки, игрушки для эстафеты, конверты с заданием для капитанов, буквы.

Место проведения: спортивный зал.

Ход спортивно-игровой программы

I. Организационный этап

Звучит спортивный марш, команды строятся одна напротив другой по краям площадки.

Ведущий (В.) Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на спортивно-игровой программе «Кто любит спорт, тот здоров и бодр». Для того, чтобы расти сильными, ловкими и здоровыми, нужно заниматься физкультурой и спортом, закаляться. Физкультура и спорт помогают лучше учиться, быть веселыми и активными. Сегодня вам предстоит продемонстрировать качества, которые необходимы для победы – силу, смелость, ловкость, выносливость и меткость! Вы готовы побеждать и быть

лучшими? Тогда начинаем спортивно-игровую программу «Кто любит спорт, тот здоров и бодр».

Ведущий сообщает участникам программы правила выполнения эстафеты, актуализирует правила безопасности.

Учащийся:

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее.
Тот в бою и победит.

Ведущий представляет жюри, которое будет оценивать команды.

Победители соревнований определяются по наибольшему количеству набранных очков. Команда, закончившая эстафету первой, получает 2 балла, второй – 1 балл. В случае равенства очков победитель определяется по дополнительному конкурсу.

II. Основной этап

В. Сейчас я попрошу капитанов команд поприветствовать друг друга.

Капитан первой команды:

– Наша команда называется «Крепыши».

Наш девиз:

– Ни шагу назад, ни шагу на месте,
А только вперёд и только все вместе.

Капитан второй команды:

– Наша команда называется “Непоседы”.

Наш девиз:

– Побеждать всегда, побеждать везде
И помогать друзьям в беде.

В. Прежде чем начать соревнования, предлагаю провести разминку.

Проводится разминка «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, будешь сильным, ловким, смелым!

Плюс хорошая фигура –

Вот что значит – *физкультура!*

В. Молодцы, хорошо размялись! А впереди нас ждут непростые испытания.

Эстафета «Черепахи»

В. Первая наша эстафета самая медленная и поэтому называется «Черепахи».

Игрокам предлагается передвигаться приставными шагами – один шаг – правым боком вперёд, второй шаг – левым боком вперёд. Так до финиша и обратно.

Эстафета «Сороконожка»

В. А вы знаете, почему сороконожку так назвали? У неё не две пары ног, а множество.

Командам нужно присесть на корточки, взять за плечи впереди сидящего и, не вставая, пройти дистанцию всем вместе.

Эстафета «Прямая осанка»

В. Залог здоровья – прямая осанка.

Участникам команд нужно пройти до финиша с предметом на голове. На финише переложить предмет на кулак, дойти до старта и передать его следующему игроку.

Эстафета «Пингвины»

В. Здоровье – это движение. А движение – это не только скорость, но и сноровка и аккуратность.

По сигналу первый участник начинает продвигаться вперед, зажав между ног мяч, назад возвращается бегом, держа мяч в руках.

Подвижная игра «Ловкая мышка»

В. Отгадайте загадку.

Эта маленькая крошка

Рада даже хлебной крошке

Потому, что до темна

В норке прячется она.

От когтистых страшных кошек,

От хорьков и от ежей

И от змей коварных тоже

И от лис, и от ужей

Что за страшная трусишка

Проживает в норке? (*Мышка.*)

В. Наша игра так и называется «Ловкая мышка».

В круг раскладываются обручи. Количество обрущей на 1 меньше, чем пар игроков, в каждом обруче стоит по 2 игрока. Обручи – норки, дети – мышки. Пока звучит музыка, мышки гуляют. После остановки музыки мышки прячутся в норки. Кому не хватит норки – выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется одна мышка.

Конкурс эрудитов

В. Здоровье человека не ограничивается только физическим состоянием. Необходимо развивать умственные и другие навыки.

Участникам команд предлагается по очереди отгадать загадки. За каждую правильно отгаданную загадку команда получает одно очко. Побеждает команда, отгадавшая большее количество загадок.

Загадки для первой команды

1. Как на языке спортсменов будет называться начало спортивных соревнований? (*Старт.*)

2. Соберём команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой –

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы ... (*Футбол.*)

3. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих,

Что за кони у меня? (*Коньки.*)

4. Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (*Скалка.*)

5. Спортсмен, который ходит сидя. (*Шахматист.*)

Загадки для второй команды

1. Как на языке спортсменов называется конец спортивных соревнований? (*Финиш.*)

2. 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. Мы – проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы.
В дождь – лежим,
В снег – бежим,
Уж такой у нас режим... (*Лыжи.*)

4. Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это... (*Мячик.*)

5. Танцор на льду. (*Фигурист.*)

Эстафета «Прыгуны»

В. Чтобы нам было веселее, будем прыгать мы скорее.

Каждая команда становится в колонну по одному. Первый участник выполняет прыжок в длину с места, второй прыгает с того места, где остановился предыдущий и т.д. Выигрывает команда, в которой последний участник оказался впереди соперника.

Эстафета «Меткий стрелок»

В.

Меткость – среди качеств главных
В этой эстафете для стрелка.
Больше выстрелов исправных –
Крепче слава игрока.

На расстоянии 10 метров от каждой команды ставится по одному набору кеглей. Каждый участник команды небольшим мячом старается сбить наибольшее количество кеглей. Выигрывает команда, которая сбьет больше кеглей.

Эстафета «Бег змейкой»

В. Бег – занятие простое, а польза для здоровья большая.

Участник команды должен пробежать змейкой между расставленными кеглями, вернуться к команде и передать эстафету следующему игроку.

Эстафета «Спасатели»

В. Спасатель – это смелый, мужественный человек. Он спасает жизни людей. Сейчас и вы будете спасателями, только спасать нужно не людей, а животных.

Справа от каждой команды стоят игрушки животных. На полу до финиша расположены следы ног. Необходимо, взять в руки одну игрушку и, прыгая по следам, донести ее до финиша и оставить в обруче.

Конкурс капитанов

В. Капитан команды – это тот, кто ведёт свою команду через трудности, ради победы он готов к любым испытаниям.

Задание для капитанов: прочитать слово, которое находится в конверте. Определить, сколько слогов в этом слове, столько раз перепрыгнуть через скакалку.

Эстафета «Бег с заданием»

В. Бег – это самый доступный и полезный вид спорта. А бег с заданием – это вдвое полезнее.

По команде участники добегают до финиша, берут одну букву и возвращаются назад. Когда все буквы перенесут, необходимо из них выложить слово «спорт».

В. Вот и завершилась наша спортивно-игровая программа. Надеюсь, все получили заряд бодрости и массу положительных эмоций. А пока жюри будет подводить итоги, предлагаю вашему вниманию танец.

Дети исполняют танец «Солнышко».

III. Заключительный этап

В. Спорт – это не только рекорды, это залог здоровья, бодрости и хорошего настроения. Укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость. А для этого занимайтесь спортом.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Со спортом надо нам дружить.

Спорту скажем мы все: «Да!!!».

Мы с ним друзья: «Физкульт –Ура!!!»

Жюри подводит итоги, награждает победителей и участников спортивно-игровой программы.

Литература

1. Планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в летнем лагере : метод. рекомендации / А. В. Кучерова. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2010.
2. <https://urok.1sept.ru/articles/517381>
3. <https://kladraz.ru/zagadki-dlja-detei/zagadki-dlja-detei-4-7-let-s-otvetami.html>
4. <https://mirchild.com/zagadki/sport-sportivnyy-inventar>