**Малая спартакиада: «Мы за здоровый образ жизни»**

**Цель:** популяризация физкультурно – оздоровительной, спортивной деятельности, привлечения детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи:**

- развивать у ребят интерес к спорту. Понимание значения спорта в жизни человека;

- формировать спортивные качества, уважительное отношение к занятиям спортом;

-воспитывать доброжелательные отношения, чувство сопереживания, коллективизм. Спортивные конкурсы, эстафеты, состязания способствуют укреплению общего физического состояния и здоровья детей.

**Оборудование:**  набивные мячи, обручи, платочки, листы бумаги, фломастеры, брюки, корзина.

**Ход мероприятия.**

**Девиз праздника. Быстрее, выше,** **сильнее!**

В празднике участвуют две команды:

«Факел», девиз: «Гореть всегда, светить везде и никогда не гаснуть»

«Силачи», девиз: «Здоровье в наших руках»

Перед началом праздника звучит «Спортивный марш» И.Дунаевского. Входят две команды, строятся.

Их встречает ведущий в костюме спортсмена-клоуна и провожает на заранее отведённое место.

**Спортик.**

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья!

Ребята, я – затейник,

Я Спортиком зовусь,

И если будет скучно –

Вмиг разгоню я грусть.

Мой папа – Спорт,

А мама – Физкультура.

Все виды спорта –

Близкая родня,

Объездил все я страны мира,

Ребята всюду ждут меня.

Как песня, нужен друг в пути,

Его я должен здесь найти.

**Спортик**Сейчас мы проведём разминку перед соревнованиями

Равняйся! Смирно! Напра - во! Раз, два.

Шагом марш.

Бегом марш.

Бег с высоким подниманием бедра!

Бег с прямыми ногами, руки на пояс.

Шагом марш.

Направляющий на месте стой, раз, два. Нале – во, раз, два

**1 ребёнок** Песнею звонкой, дружным парадом

Мы начинаем спартакиаду!

Дружно крикнем, детвора,

Празднику смелых, празднику ловких,

Празднику сильных ….

**ВСЕ: Ура! Ура! Ура!**

**2 ребёнок**

Время мчится, будто птица

И, наверно, в добрый час

В яркой форме олимпийца

Выйдет кто-нибудь из нас.

Кто мечтает не украдкой,

А готовится всерьёз –

Занимается зарядкой,

Закаляется в мороз,

Чтобы выглядеть, как надо,

Чтоб иметь спортивный вид.

Впереди – Олимпиада!

Факел солнечный горит.

**Ведущая.** Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычная встреча! Она посвящена празднику здоровья. Надеемся, что каждый из вас будет иметь возможность убедиться в том, что быть здоровым – это прекрасно! Кто знает, может, после этой встречи среди нас станет больше счастливых? Кстати, давайте проверим, имеете ли вы знания о здоровье и его сохранении.

Участники команды по очереди называют слова на тему « Здоровье»

Итак, аукцион слов: назовите слова на тему «Здоровье» ( режим, питание, спорт, красивое тело, белые зубы, мускулы, сила, ловкость, профилактика вредных привычек,,,)

Сегодня покажите, какие вы сильные, ловкие, смелые.

**Представление жюри**

**Представление команд**

**Команда «Факел»**Наш девиз: «Гореть всегда, светить везде и никогда не гаснуть»

**Спортик.** Команда «Факел» к старту готова?

**Дети.**Готова. Команде «Силачи» - наш физкульт – привет!

**Спортик.** Команда «Силачи к старту готова?

Дети. Готова! Команде «Факел» - наш физкульт – привет!

**1 ребёнок**

Время мчится, будто птица

И, наверно, в добрый час

В яркой форме олимпийца

Выйдет кто-нибудь из нас.

Кто мечтает не украдкой,

А готовится всерьёз –

Занимается зарядкой,

Закаляется в мороз,

Чтобы выглядеть, как надо,

Чтоб иметь спортивный вид.

Впереди – Олимпиада!

Факел солнечный горит.

**Спортик.** А сейчас я хочу увидеть ваши художественные способности.

Те, кто отгадает загадки быстрее остальных, выходят ко мне и становятся участниками конкурса

**ЗАГАДКИ.**

1. Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (спорт)

2. Когда он к нам приходит,

То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдёт –

Он сразу и уйдёт. (сон)

3 По пустому животу

Бьют меня – невмоготу.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки (мяч)

4. Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (вода)

5. Костяная спинка,

Жёсткая щетинка:

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щётка)

6. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (мыло)

7. Чтоб было здоровье

В отличном порядке,

Всем нужно с утра

Заниматься .. (зарядкой)

**Спортик.** Итак, команда собрана. Ваша задача – нарисовать здорового, сильного, мускулистого человека. Задача непростая, и для этого нужно распределить обязанности: кто будет рисовать голову, лицо, ноги, руки, туловище.

**Пока идёт конкурс, звучит музыка о спорте.**

**Ведущая.**Здоровый человек – он сильный, выносливый, ловкий, бодрый, энергичный. Каждый из вас может стать таким. Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом, а народная мудрость гласит: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»Давайте –ка сейчас проведём физическую зарядку

**Спортик.**Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам,

Чтобы реже обращаться

За советом к докторам.

Раз, два – не зевай,

С нами вместе повторяй

**Проводится комплекс физической** **зарядки**

**Ведущая.**Дорогие друзья! Я хочу с вами поделиться «Формулой здоровья», которую вывел старец Лукьян, а ему более 100 лет!

По моей команде вы достаёте записки, затем по очереди их прочитываете.

Участники команды по очереди бегут к воздушным шарам, лопают их и достают записки. Затем прочитывают слова.

Итак: **сила, уверенность, активность, настойчивость, выносливость, оптимизм, удача, труд, спорт, закалка.**

Это и есть знаменитая формула здоровья старца Лукьяна.

**Спортик**А сейчас мы поиграем,

Самых ловких мы узнаем!

**Конкурсная программа ( смотри Приложение 1)**

И**гра «Если нравится тебе» (Приложение 2)**

**Награждение . Слово жюри**

Подводятся итоги соревнований. Награждение ( желательно спортивными призами)

Под звуки спортивного марша и аплодисменты болельщиков команды совершают круг почёта. Впереди идёт Спортик.

**Ведущая.**Наш праздник подошёл к концу. В конце мы хотим вам пожелать быть всегда быстрее, выше, сильнее.!

**Звучит весёлая спортивная музыка.**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Эстафеты, конкурсы**

1. **Пройти через болото**. Нарисовать кочки-кружки не очень близко друг другу. Кто, перепрыгивая, оступился в болото, тот утонул.
2. **Пройти сквозь ущелье** Делается ущелье из обручей Нужно пробежать туда и обратно, не задев ни одного обруча спиной
3. **Метнуть гранату во вражеский дзот**С 3-х метров забросить кеглю в корзину
4. **Сороконожка.** Для того чтобы превратиться в сороконожку, надо всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди стоящего и, не отцепляясь друг от друга. Пройти дистанцию всем вместе.
5. **Лягушка –** сидя на мяче, прыжками добраться до обруча, пролезть через него, вернуться назад бегом, держа мяч в руках передать мяч следующему члену команды.
6. **Не урони мяч** Два участника, стоя лицом друг к другу, удерживают большой мяч одной рукой и бегут к определённой отметке, где меняют руки и возвращаются к своей команде.
7. **Повяжу я шёлковый платочек**. На 2-х стойках натянута верёвка. К ней подвешено несколько воздушных шаров, на которых нарисована матрёшка У первого участника команды в руках платочек. Необходимо побежать до стоек и повязать на один из шаров платочек. Второй участник снимает платочек, третий – повязывает и т.д.
8. **Одни штаны на двоих.**В каждом этапе участвуют по 2 человека. По сигналу первая пара надевает одни штаны ( в одну штанину влезает один участник, в другую – второй и передвигаются к определённой отметке, где находится лист ватмана и фломастеры. Снимают штаны. Записывают фломастером название какого- либо вида спорта и, держась за штаны, возвращаются к своей команде.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Игра «Если нравится тебе»**

Все участники свободно располагаются по залу. Спортик запевает песню и показывает движения.

Если нравится тебе,

То делай так

*(2 щелчка пальцами над головой)*

Если нравится тебе,

То делай так

*(2 щелчка пальцами над головой)*

Если нравится тебе ,

То и другим ты покажи,

Если нравится тебе,

То делай так

*(2 щелчка пальцами над головой)*

Далее все строки куплетов повторяются ещё 3 раза, но движения заменяются другими: 2 хлопка в ладоши, затем 2 хлопка по коленям, потом 2 притопа ногами. Затем дети поют:

Если нравится тебе,

То делай всё…

(Повторяют подряд одно за другим все движения: 2 щелчка, 2 хлопка в ладоши, 2 хлопка по коленям, 2 притопа ногами)