**Веселые старты**

**3-4 классы**

**"В здоровом теле — здоровый дух"**

1. Закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья.
2. Показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься спортом.
3. Воспитывать общую культуру здоровья.

**Ход урока**

**I. Организационный момент**

**II. Вступительная беседа**

**Дети:** Здравствуйте! Желаем всем здоровья!

**Учитель:** Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

А что значит быть здоровым?! Для начала, давайте-ка хором прочитаем тему нашего урока: “В здоровом теле – здоровый дух!”.

А как вы понимаете это выражение?

**Дети:** Делать утреннюю зарядку

– Соблюдать режим дня

– Заниматься спортом

– Закаляться

– Соблюдать чистоту

– Правильно питаться и т.д.

**Учитель:** Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает. Попробуйте отгадать мои загадки:

1. Не обижен, а надут,  
   Его по полю ведут.  
   А ударят – нипочём,  
   Не угнаться за... (мячом).

*Задание.* Назвать игры с мячом.

1. Эта птица – не синица,  
   Не орёл и не баклан.  
   Эта маленькая птица  
   Называется... (*Волан*.)

*Задание*. Как называется игра с воланом?

1. На снегу две полосы,  
   Удивились две лисы.  
   Подошла одна поближе:  
   Здесь бежали чьи-то ... (*Лыжи*.)
2. Кто на льду меня догонит?  
   Мы бежим в перегонки.  
   И несут меня не кони,  
   А блестящие ... (*Коньки*.)
3. Мне загадку загадали:  
   Что это за чудеса?  
   Руль, седло и две педали,  
   Два блестящих колеса.  
   У загадки есть ответ  
   Это мой ... (*Велосипед*.)
4. Вот такой забавный случай!  
   Поселилась в ванной – туча.  
   Дождик льётся с потолка  
   Мне на спину и бока.  
   До чего ж приятно это!  
   Дождик тёплый, подогретый.  
   На полу не видно луж.  
   Все ребята любят... (*Душ.*)
5. Это бодрость и здоровье,  
   Это радость и веселье  
   Плюс хорошая фигура,  
   Вот что значит... (*Физкультура*.)

**III. Основная часть**

**Учитель:** Молодцы, ребята! С загадками вы справились. Я приглашаю всех присутствующих совершить веселый поход в страну здоровья, в ходе которого будем учиться беречь и укреплять свое здоровье, правильно закаляться.

**Участники:**

* 1-я команда – 3 класс
* 2-я команда – 4 класс

**Программа состязаний:**

представление команд, жюри, ведущих.

**Определение и награждение победителей:**

Классы-победители определяется по наибольшей сумме очков.  
**Судейство:**В состав совета судей (жюри) входят учителя нач. классов и старшеклассники.

**Техника безопасности:**Перед началом состязаний участникам напоминаем инструктаж по технике безопасности при выполнении эстафет:

* Расставить команды, так чтобы они не соприкасались друг с другом;
* Перед каждой командой ставим флажки, обозначающую линию старта и выход за них приносит штрафное очко команде;
* Команды прибегают только в свой коридор;
* Передают эстафету у флажка по правую руку;
* Дальние флажки для команд, которые надо обегать, расставляют от края площадки до 3-х м.
* Дальние флажки от команд стоят на разном расстоянии т.к. команды разновозрастные и по физической подготовленности не равны между собой.
* После того как все готово к проведению эстафеты следует объяснение ее содержание и показ.
* После того как все команды пробежали этапы, жюри подводит итоги этапа и общие итоги соревнования.

**Название эстафеты**

**Инвентарь на одну команду**

**Описание эстафет**

**Штрафное очко**

**Победитель**

«Наездники»

Выполняется парами. Старшие мальчики везут на себе младших мальчиков. Девочки – соответственно мл. девочек.

Касание младшего ногой пола.

Кто вперед прибежит.

Конкурс капитанов старших ребят **«**Надутые щечки».

1 воздушный шарик

Надуть воздушный шарик пока не лопнет.

Прокалывать шарик самим.

У кого быстрее лопнет воздушный шарик.

«Попрыгунчики»

Выполняется прыжок с места, второй участник становится на его место приземления и делает свой прыжок и т.д.

Если прыжок сделан не с места приземления.

Кто дальше прыгнет.

«Кот в мешке»

1общий мешок, обручи игрушки по количеству учащихся.

Первому участнику из общего мешка надо достать одну игрушку и положить ее в обруч, и отдать эстафету следующему участнику, эстафета продолжается пока не закончились игрушки.

Если участник взял более одной игрушки.

У кого больше игрушек.

Конкурс капитанов для младших участников.

Карандаш, нитки, бутылка.

Младшие девочки наматывают нитки на карандаш. Младшие мальчики надевают петлю из ниток, на конце которой висит карандаш. Надо попасть карандашом в горлышко бутылки.

Для мальчиков – нельзя брать нитки руками.

Кто вперед намотает нитки и попадет карандашом в горлышко бутылки.

 «Веселые носильщики»

Двое старших участников переносят младших на другую сторону любым способом.

Если ноги младшего участника касаются пола.

Кто вперед переправится на другую сторону.

«Быстрые лыжники».

Одна пара лыж или пластиковые бутылки, гимнастическая палка.

1-й вариант: младшие надевают лыжи (бутылки) берут в руки гимнастическую палку, старший взявший палку в руку везет младшего до стойки и обратно.  
2-й вариант: каждый надевает лыжи (бутылки) и бежит на них туда и обратно.

За расцепку участников.

Кто быстрее закончит эстафету.

«Эрудит»

 Маркер, лист бумаги.

Каждому участнику написать слово, связанное со спортом.

Слова не связанные со спортом.  
Повторяющиеся слова не считать.

У кого больше слов.

Конкурс для болельщиков.

Викторина.

 По одному вопросу для каждого класса.

Вопросы: «половина коня» в спортивном зале (гимнастический козел), красота изящество в движении (грация), прибор для ориентирования (компас). Легкоатлетическая обувь (кроссовки), гимнастическая перекладина (турник), подвиг спортсмена (рекорд). Танцовщица на коньках (фигуристка), льгота слабаку (фора), дорожка велогонщика (трек) и т. д.

За не правильный ответ.

Кто больше даст правильных ответов.

**Перетяни  канат** - две команды становятся в разные стороны от проведенной между ними черты  лицом друг к другу.

Каждый участник команды крепко держится за длинный канат

Не переступить черту

По сигналу водящего стараются перетянуть команду соперников на свою сторону

**Общие итоги соревнования. Награждение** “На этом наш спортивный досуг заканчивается. Все хорошо выполнили задания, победили сильнейшие. Это не последние старты, поэтому занимайтесь дома зарядкой, закаляйтесь, стремитесь к спортивным высотам, будьте здоровы”.

***Движение-это жизнь и здоровье!!!***

**Чтоб расти и закаляться,  
Надо спортом заниматься,  
Закаляйтесь детвора,  
В добрый путь  
Физкульт- все УРА!!!**