

# Внеклассное мероприятие по физической культуре и спорту для учащихся начальных классов «Весёлые старты»



## Цели:

1. Укреплять здоровье детей и формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.
2. Развитие и коррекция двигательных навыков у учащихся (сила, ловкость, выносливость, умение координировать свои движения).
3. Воспитывать чувство коллективизма, сплоченности и прививать любовь к занятиям спортом.

**Оборудование:** обручи, кегли, мячи, воздушные шары, мешочки с песком, теннисные ракетки, эстафетные палочки.

## Ход мероприятия:

### I. Подготовительная часть.

1. Построение. Приветствие учащихся.
2. Сообщение задач спорт часа. Опрос о самочувствии.
3. Разминка.

### II. Основная часть.

1. Приветствие команд.
2. Т.Б. при выполнении физических упражнений.
3. Эстафеты и конкурсы.

### III. Заключительная часть.

- Подведение итогов.
- Советы учащимся.

## Ход мероприятия.

- I. Дети входят в зал.
1. Построение детей

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята.

**2.** Сегодня вам предстоит участвовать в различных конкурсах, показать ловкость, силу, быстроту и смекалку.

Каждые четыре года проводятся Олимпийские игры, самые важные спортивные соревнования. Они проводятся по летним и зимним видам спорта. За все годы участия в Олимпийских играх наши советские, российские спортсмены завоевали наибольшее количество наград. А ведь все спортсмены – герои учились в школе, ходили на уроки физкультуры, и в школе получили свои первые награды.

Сильнейшие спортсмены прислали вам, юным спортсменам, свои советы:

1. Учиться трудно, еще труднее переучиваться. Старайся все делать хорошо.
2. Старайся победить, но не бойся проиграть.
3. Борись за победу до последней секунды.
4. Будь опрятен, подтянут, ведь спортсмены всегда у всех на глазах.
5. Запомни: легко ничего не дается. Чтобы добиться успеха, нужно много трудиться.

### **3. Разминка.**

Воспитатель: перед соревнованиями проведем небольшую разминку. (Разминка выполняется в ходьбе по кругу.)

**Разминка, разминка!**

**На нас посмотри-ка!**

**Ритмичны, красивы,**

**Спортивны, здоровы**

**Разминку мы любим и в школе и дома**

**Так давайте, все вставайте**

**И за нами повторяйте.**

#### **1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки:**

Только в лес мы все зашли

Появились комары.

Руки вверх - хлопок над головой

Руки вниз – хлопок другой.

#### **2. Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни:**

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем

Руки за голову кладём

И вразвалочку идём.

#### **3. Прыжки на двух ногах:**

Снова дальше мы идём

Перед нами водоём

Прыгать мы уже умеем

Прыгать будем мы смелее:

Раз-два, раз-два  
Позади уже вода

#### **4. Бег:**

День и ночь бегу, бегу,  
Отдохнуть бы – не могу!  
Если мне остановиться  
Ручей может испариться

#### **5. Ходьба с подниманием рук:**

Мы шагаем, мы шагаем  
Руки выше поднимаем  
Голову не опускаем,  
Дышим ровно, глубоко.

#### **6. Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх:**

Вдруг мы видим: у куста  
Выпал птенчик из гнезда  
Тихо птенчика берём  
И назад его кладем.

#### **7. Бег на носках:**

Впереди из-за куста  
Смотрит хитрая лиса  
Мы лисицу обхитрим  
На носочках побежим.

#### **8. Прыжки на двух ногах.**

Зайчик быстро скачет в поле  
Очень весело на воле  
Подражаем мы зайчишке,  
Непоседы-ребятишки.

#### **9. Наклоны вперед в движении:**

На полянку мы заходим  
Много ягод там находим  
Земляника так душиста,  
Что не лень нам наклониться.

1. **Воспитатель:** А сейчас я предлагаю посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости.

- Итак, вы готовы? У нас две команды: “**КРАСНЫЕ**», «**ЖЕЛТЫЕ**».

**Воспитатель:** Я приветствую команды

И желаю от души,  
Чтобы результаты ваши

Все были хороши.

Чтоб не знали сегодня усталости

И доставили много радости.

2. Ребята, давайте повторим правила ТБ при игре.

*1.Играем не ради корысти, а ради удовольствия своего, и других.*

*2.Играем честно! Обидно, когда проигрываешь, но все равно, не мухлюй, не злись.*

*3.Будь стойким. Не унывай при неудачах и не злорадствуй.*

*4.Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся.*

*5.Не упрекай партнера за промахи, но постарайся поправить беду своими успехами.*

*6.Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.*

### **Конкурс 1. «Болото»**

**Воспитатель:**Представьте, что мы находимся в лесу. И мы с вами после долгих странствий вышли к болоту. Болото-это то место, где каждый неверный шаг может стоить жизни.

Сейчас посмотрим, кто- «КРАСНЫЕ» или «ЗЕЛЕННЫЕ», быстрее преодолеют это злосчастное место. А кочками, по которым мы будем передвигаться, нам послужат обручи. Для начала надо обеими ногами встать на одну «кочку», а другую на некотором расстоянии положить перед собой. Затем переступить на нее, а ту, на которой мы стояли раньше, опять переставить пред собой и так далее. Начали.

**(Подведение итогов.)**

### **Конкурс 2. «Змея».**

**Воспитатель:** Сейчас мы поиграем в змею. Вся команда приседает на корточки друг за другом, кладут руки на плечи впереди сидящим. Задача команды- преодолеть расстояние до поворотной отметки. Важно не расцепиться во время пути и не вставать в полный рост. Внимание, начали!

**(Подведение итогов.)**

### **Конкурс 3. «Воздушный шар».**

Игроки строятся в колонну по одному перед линией старта.

У первого игрока, теннисная ракетка.

По сигналу он ведет воздушный шар теннисной ракеткой до фишки и возвращается в команду и передает теннисную ракетку и воздушный шар следующему игроку и т. д.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Выигрывает та команда, которая первой выполнит задание.

**Воспитатель:** А теперь давайте немножко отдохнем и узнаем, насколько вы сообразительные.

Я попробовала сочинять стихи, но у меня плохо получается. Я начну, а вы заканчивайте, дружно, хором, отвечайте:

Игра веселая – футбол  
Уже забили первый ... *(гол)*  
    Вот разбежался быстро кто-то  
    И без мяча влетел в ... *(ворота)*  
А Петя мяч ногою хлоп –  
И угодил мальчишке ... *(в лоб)*  
    Хохочет весело мальчишка  
    На лбу растет большая ... *(шишка)*  
Но парню шишка нипочем  
Опять бежит он за... *(мячом)*

#### **Конкурс 4. «Бег с эстафетной палочкой».**

Первые номера держат эстафетную палочку. По сигналу участник выполняет бег до стойки, обегает её, возвращается и передаёт эстафетную палочку следующему.

#### **Конкурс 5. «Светофор»**

**Воспитатель:** Этот конкурс – экзамен на внимание. Я, конечно, не сомневаюсь, что все вы очень внимательные. Сейчас мы угадаем, какая команда самая внимательная.

Представьте себе, что вы стоите перед светофором. Припомните, при каком свете можно переходить правильно? Зеленый свет – идем, желтый – приготовиться, красный – ждем. Видите, у меня в руках три картонных кружочка. Это светофоры. Как только покажу кружок зеленого цвета, вы маршируете на месте. Желтый – перестаете маршировать и громко хлопаете в ладоши. На красный цвет не двигаетесь. Если кто-нибудь перепутает сигнал, нарушит тишину, значит он плохо знает правила уличного движения и его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

#### **Конкурс 6. «Картошка в ложке».**

Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают по часам. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время. Еще увлекательнее состязание команд.

### Конкурс 7. «Лягушонок».

**Воспитатель:** Наш следующий конкурс называется «Лягушонок». Участники команд садятся на корточки и по моему сигналу начинают прыгать, кто быстрее.

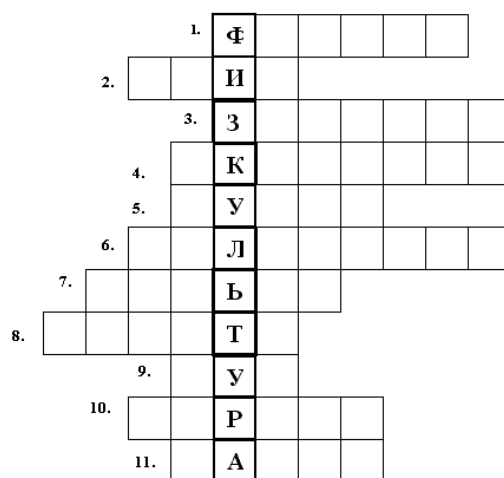
(Подведение итогов.)

### Конкурс 8. « Попрыгунчики».

**ВОСПИТАТЕЛЬ:** Молодцы! Давайте посмотрим, кто умеет лучше прыгать. Для этого нужно попрыгать на одной ножке туда и обратно. Туда на одной, обратно на другой.

(Подведение итогов.)

Ребята, давайте попробуем разгадать кроссворд:



Загадки к кроссворду:

1. Что же это за игра?  
Побежала детвора?  
Мяч гоняют кто быстрее,  
Забивают, кто ловчей. (Футбол)
2. Если выиграл ты матч  
И забросил в сетку мяч,  
Если выше всех прыжков,  
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!

### **Конкурс9 «Пингвины».**

**Воспитатель:** Следующий конкурс называется «Пингвины». Нужно зажать мячик между ногами на уровне колен, участники должны донести мяч до отметки и обратно. При этом бежать и прыгать нельзя! Надо идти вразвалочку, подражая походке пингвина, но как можно быстрее. Смотрите не уроните мяч!

**(Подведение итогов.)**

### **Конкурс 10«Перенеси шарик животом».**

Играют 2-е пары игроков. Каждая пара зажимает шарик животом без помощи руки в таком положении бежит до кегли и обратно. Чья пара быстрее, та и выиграла.

**( Подведение итогов.)**

**Воспитатель:**

Вот и подошла к финалу наши веселые конкурсы.

Молодцы! Со спортом вы дружны.

*А сейчас все на места вы становитесь*

*И немножко притаитесь*

*Прошли все испытания вы,  
И без сомненья.  
В конце пути, как обещали мы.  
Вас ждут призы и награжденья.*

*(Идет подсчет результатов. Объявление команды победителей. Награждение)*

**ВОСПИТАТЕЛЬ:** Вот и закончился наш спортивный час. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровья, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.







