Спортивный час «Мы дружим со спортом»

1 класс

Учитель :Сущенко К.И.

**Цели:**

Цели: прививать детям основы ЗОЖ, развивать навыки двигательной активности, координации движений, способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья.

**Оборудование:** обручи, кегли, шишки, мячи.

**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

**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 трудится.

**3. Разминка.**

перед соревнованиями проведем небольшую разминку.

**Разминка, разминка  
На нас посмотрите-ка!  
Ритмичны, красивы,  
Спортивны, здоровы  
Разминку мы любим и в школе и дома  
Так давайте, все вставайте  
И за нами повторяйте**

**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.

**Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни:**

Дальше по лесу шагаем  
И медведя мы встречаем  
Руки за голову кладём  
И вразвалочку идём.

**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

**Бег**:

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

**Ходьба с подниманием рук:**

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

**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.

**Бег на носках:**

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

**Прыжки на двух ногах.**

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

**Наклоны вперед в движении:**

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

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

- Итак , вы готовы? У нас две команды:

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 “ ПИНГВИНЫ».**

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!

**Конкурс 2. “ЗМЕЯ».**

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!

**Конкурс 3. “ ПОПРЫГУНЧИКИ».**

Молодцы! Давайте посмотрим, кто умеет лучше

прыгать. Для этого нужно попрыгать на одной ножке туда и обратно. Туда на одной, обратно на другой.

**Конкурс 4.**

А сейчас мы будем убирать в лесу. На поляне рассыпаны шишки (эти предметы готовят заранее). По сигналу участники подбегают, берут столько предметов сколько поместится у них двух руках (не прижимать руки к корпусу)и возвращаются на место. Шишки складывать возле команды. Побеждает команда, собравшая большее количество шишек.

**Конкурс 5. “БОЛОТО».**

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 «ЗЕЛЕНЫЕ», 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.

- Ребята, а теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Музыкальное объятие». Которая, позволит вам вновь ощутить себя одним дружным классом. И пусть борьба между вами происходит только на уроках физкультуры, во время состязаний, а в остальное время помогайте друг другу, поддерживайте и будьте дружными.

Игра «Музыкальное объятие».

Дети двигаются, прыгают под весёлую музыку. Когда музыка замолкает, каждый ребёнок должен крепко обнять кого-либо. Затем музыка продолжается, дети прыгают парами. В следующий раз, когда музыка прекращается, дети обнимаются парами. По мере продолжения игры создаются всё большие и большие круги, пока все дети не объединяться в одном музыкальном объятии.

- Ребята, поблагодарим друг друга, скажем доброе слово соседу. ( Дети произносят друг другу слова благодарности).

- Ребята, а я в свою очередь, хочу вам пожелать здоровья крепкого, почаще улыбаться, и ни когда не унывать!