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!