

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных натуралистов»

**«СОСТЯЗАНИЕ ЗДОРОВЯЧКОВ»**  
*(для учащихся 1-4 классов)*

**Разработала:**  
**Кабалова Татьяна Михайловна,**  
педагог дополнительного  
образования

**г. Рославль**  
Смоленская область

**Цели:**

1. Способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплять здоровье.
2. Развивать выносливость, ловкость, силу, мышление, умение координировать свои движения.
3. Способствовать воспитанию чувства коллектива, сплоченности. Прививать любовь к спорту.

**Оборудование:**

- 2 подноса;
- 2 полотенца;
- воздушные шары (по числу участников);
- 6 баскетбольных мячей;
- яблоки;
- незаточенные карандаши;
- брюки большого размера;
- 2 скакалки;
- 2 обруча;
- 2 больших пакета или мешка;
- кубики;
- 2 ведра.

***Звучит мелодия песни «Если хочешь быть здоров».***

**Ведущий.** Добрый день, ребята и гости наших состязаний! Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем ставить рекорды, определять чемпиона и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. И неважно, кто станет победителем в этом, скорее шуточном, состязании. Главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем! Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

Чтоб провести соревнованья,  
Вам нужен опытный судья.  
Такое, видно, уж призванье –  
Судьей, конечно, буду я!  
И еще хочу добавить  
И арбитров вам представить.

***Представление жюри.***

**Ведущий.** Итак, вы готовы? Но для начала наших состязаний всем необходимо дать клятву. Прошу приготовиться.

*Торжественно клянемся участвовать в этих состязаниях, соблюдая правила,*

*по которым они проходят, и уважая соперников...*

**Дети.** Клянемся!

**Ведущий.** *Клянемся бежать только в указанном судьей направлении - шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству...*

**Дети.** Клянемся!

**Ведущий.** *Клянемся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила...*

**Дети.** Клянемся!

**Ведущий.** *Клянемся соблюдать олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить...*

**Дети.** Клянемся!

**Ведущий.** Итак, все готово! Мы начинаем.

**Дети делятся на две команды. Все конкурсы проходят под веселую музыку.**

### **Эстафета «Официант!»**

Участники эстафеты должны пронести воздушный шар на подносе и полотенце на согнутой руке до ориентира и обратно, передав эстафету следующему игроку.

### **Конкурс «Крокодилычки»**

Все участники команды выстраиваются друг за другом. Между ними зажаты воздушные шары, которые можно держать только спиной и грудью, не помогая руками, таким образом надо добраться до ориентира и вернуться обратно.

### **Эстафета «бег с тремя мячами»**

На линии старта первый участник эстафеты берет сразу три баскетбольных мяча и, по сигналу ведущего, бежит с ними до ориентира. Оставляет их там, бежит обратно и передает эстафету следующему участнику. Тот должен доставить мячи обратно к линии старта. И так далее.

### **Эстафета «Накорми капитана»**

На стуле, метрах в пяти от линии старта команды, сидит капитан, глаза у него завязаны. Каждый из участников эстафеты (также с завязанными глазами) добегают до капитана и кормит его яблоком (по одному укусу за один раз), возвращается назад и передает эстафету следующему игроку.

### **Конкурс с болельщиками**

Болельщики делятся на две равные по численности группы. Каждой группе надо передать друг другу по цепочке незаточенный карандаш, зажав его между верхней губой и носом и не трогая при этом руками.

### **Эстафета «Бег в брюках»**

Участвуют одновременно по два человека от каждой команды. Один просовывает ногу в одну штанину брюк, другой - в другую. Таким образом они добегают до ориентира, возвращаются обратно и передают эстафету следующей

паре.

### **Эстафета «бег с мячом»**

Участвуют одновременно по два человека от команды. Они встают лицом друг к другу, кладут руки друг другу на плечи. Им на руки кладется баскетбольный мяч. Таким образом участникам надо добраться до ориентира и вернуться обратно, не потеряв мяч, и передать эстафету следующей паре.

### **Эстафета «бег с препятствиями»**

Надо добраться до ориентира, прыгая через скакалку и пролезая через обруч, встречающийся на пути, и бегом вернуться обратно, передавая эстафету следующему.

### **Эстафета «Найди пару»**

У всех игроков нужно собрать по одному ботинку и сложить их в большой мешок: у каждой команды - свой. Участники команд по очереди бегут к мешку, ищут свой ботинок, обуваются, возвращаются к команде и передают эстафету следующему игроку. Таким образом до тех пор, пока все участники не будут обуты.

### **Конкурс «Мачеха и Золушка»**

Участники команды чередуются - «Мачеха», «Золушка». «Мачеха» берет ведро с кубиками и бежит вперед, высыпает кубики и возвращается обратно, передает ведро «Золушке». «Золушка» должна собрать «мусор». И так далее.

**Ведущий.** Вот и закончилась наша последняя эстафета. (Подведение итогов. Награждение победителей.)

Сегодня мы все получили заряд бодрости, радости, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым человеком. Мы поздравляем победителей и просим не унывать побежденных. Ведь самое главное - не победа, а участие и то, что мы с вами были вместе.