**Спортивный час «Конкурс трёх «С»**

***Разработано для учащихся 3-5 классов***

**Задачи:** формировать у учащихся навыки здорового образа жизни; развивать ловкость, внимательность, двигательные навыки; воспитывать дружеские отношения между детьми, умение взаимодействовать в команде.

**Оборудование:** плакаты, шары, два ведра, два мяча, маленькие мячи, обручи, самокаты, магнитофон, грамоты.

**Место проведения:** спортивная площадка

**Ход мероприятия**

**1.** Организационный момент.

*Под музыку участники входят в зал.*

Спорт, пожалуй, всем нам нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – весёлая игра.

Всем физкульт – ура!

- Мы собрались для проведения спортивно-игровой программы «Веселья час». А каким нужно быть, чтобы победить?

**1-й ученик** По плечу победа смелым.

Ждёт того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно,

Вступит в бой один за всех.

**2-й ученик** Чтоб провести соревнованье,

Нам нужен опытный судья.

Такое видно уж призванье

У нашего жюри пока.

**2.** Представление команд, приветствие

**1-й капитан** Команда «Стрела», наш девиз:

Стрелы стремительный полёт

Нас к победе приведёт!

**2-й капитан** Команда «Ракета», наш девиз:

В соревнованиях лучше нету

Быстрой и дружной команды «Ракета»!

- Веселья час начинаем мы сейчас!

И выходим на площадку, начинаем мы зарядку.

**3.** Разминка — общеразвивающие упражнения выполняем под музыку *(Жасмин «Зарядка»).*

**4.** Основная часть

*Построение команд.*

Делу время! Час – забаве!

Пора начать соревнованье!

Эстафет весёлых много знаем,

С удовольствием играем.

В эстафеты эти каждый раз,

Поиграем и сейчас!

Краткая беседа о мерах безопасности во время проведения спортивных эстафет.

Во время эстафет необходимо выполнять правила:

- точно и правильно выполнять задания;

- соблюдать технику безопасности при прыжках и беге;

- эстафету передавать лёгким касанием по руке или плечу.

**Эстафета «Хоккей».**

Первый участник гимнастической палкой ведёт шайбу между поворотными стойками. Добегает до последней поворотной стойки, обегает её, затем возвращается таким же образом назад. Движение продолжает второй участник и т.д.

**Эстафета «Лошадки».**

Один игрок в обруче, другой вне обруча сзади. По сигналу игроки бегут до стойки, разворачиваются, возвращаются на исходную позицию и передают обруч следующей паре игроков.

**Эстафета «Кенгуру».**

Прыжки с зажатым между ног мячом до поворотной стойки. Обратно бег с мячом в руках.

**Конкурс болельщиков.**

Пока жюри подводит итоги трёх конкурсов, проведём конкурс болельщиков.

**Игра «Доскажи словечко»** о видах спорта и спортивных принадлежностях.

1. Просыпаясь утром рано

Расскажите вот о чем,

Вместе с солнышком румяным,

Как вы стали силачом.

Заправляю сам кроватку,

Улыбнулся он в ответ:

Быстро делаю…*(зарядку).*

Очень просто. Много лет

2. На ледяной площадке крик,

Ежедневно, встав с постели,

К воротам рвется ученик

Поднимаю я … (гантели).

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Веселая игра … *(хоккей).*

3. Два березовых коня

Ясным утром вдоль дороги

По снегу несут меня.

Кони эти рыжи

По дороге едут ноги,

И зовут их - …. *(лыжи)*

4. Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка,

На бруски набил я планки,

Дайте снег! Готовы… *(санки).*

**Эстафета «Весёлый мяч».**

Участники команд выстраиваются в две колонны и над головами передают мяч от первого участника капитана последнему. Последний участник, получив мяч, бежит и становится во главе колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан команды снова не окажется во главе колонны.

- А сейчас мы будем учиться закаливанию.

**Эстафета «Закаливание».**

По сигналу воспитателя частники бегут к ведру, опрокидывают его на себя, изображая обливание, затем возвращаются к команде.

- Не только занятия спортом способствуют укреплению здоровья. А что же ещё?

**Конкурс болельщиков.** Какие ещё овощи и фрукты должны быть в нашем рационе? Конкурс загадок о полезных овощах и фруктах.

Скромная девица в сарафан рядится,

Сарафан красный, длинный, атласный,

Спряталась краса — да торчит коса. *(Морковь.)*

Круглый толстячок

Подставил солнышку бочок,

Солнышко пригрело —

Всё тело покраснело. *(Помидор.)*

Сидит дед, в сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слёзы проливает. *(Лук.)*

Воздушные шары

Свисают с горы,

Пока малы — на вкус кислы,

А подрастут —

Сладость дадут. *(Виноград.)*

Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем — гладко,

А откусишь — сладко. *(Яблоко.)*

**Эстафета «Снежки».**

У каждой команды ведёрко с «снежками» — мячиками. По сигналу ведущего первые игроки берут ведёрки, бегут к обручам, выкладывают снежки, доставая по одному мячику. Обязательное условие — не бросать. Закончив выкладывать, возвращаются к команде, передают ведёрки следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету

**Эстафета «Водители».**

Участникам нужно проехать на самокате дистанцию, объезжая препятствия.

**Эстафета «Дружба».**

Начинают соревнование капитаны. Они бегут до поворотной стойки, огибают её, затем возвращаются к команде и цепляют «Вагончик» (следующего участника). Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда. Побеждает команда, которая первой пройдёт всю дистанцию, не потеряв в пути «вагончики».

**5. Подведение итогов.**

Наступил торжественный момент награждения команд.

Слово предоставляется жюри.

**Построение.** Объявление команды-победительницы.

**1-й ученик.** Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

**2-й ученик.** Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки.

**3-й ученик.** Чтобы стройным, сильным быть,

Надо овощи любить!

**4-й ученик.** Постарайтесь не лениться —

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

**5-й ученик.** Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**6-й ученик.** Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнования,

Обеспечивший успех.

**7-й ученик.** Вот настал момент прощания.

Будет краткой наша речь:

Говорим всем: «До свидания!

До счастливых новых встреч!»