Бондарчук Марина Николаевна,

МБОУ «Обозерская школа №2»

Плесецкого района Архангельской области

Учитель начальных классов

**Спортивное соревнование для детей и родителей**

**«Час здоровья»**

**Цели:**

-организовать совместный досуг детей и родителей;

-развивать у ребят интерес к здоровому образу жизни;

-сплотить родителей и детей.

**Оборудование:**

1. Ленточки желтого цвета и красного (на голову участникам)

2.Обручи и малые мячи.

3.Гимнастические палки и обручи.

4.Пословицы (разрезанные на несколько частей).

5.Стулья и верёвка.

6.Вёдра и кубики.

7.Бутафорские градусники.

8.Шоколадки.

9.Шляпы и картошка.

10.Боксёрские перчатки и гимнастические палки.

11.Платки и обручи.

12.Маски для подводного плавания, рыбки из картона и вёдра.

13.Разного цвета, размера и вида одежда и разноцветные листочки.

Зал украшен шарами. На стенах - пословицы о здоровье.

ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ, НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ - ПРОЖИВЁШЬ ДОЛЬШЕ.

ЛУЧШЕ СРЕДСТВА ОТ ХВОРИ НЕТ: ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ ДО СТАРОСТИ ЛЕТ.

ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.

ЗДОРОВ - СКАЧЕТ, ЗАХВОРАЛ - ПЛАЧЕТ.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ПОЖУЁШЬ, ТЕМ ДОЛЬШЕ ПРОЖИВЁШЬ.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ.

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ.

ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ДЕНЕГ.

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ.

***Ведущий:***

-Если меня спросят: «Что такое здоровье?», сразу, наверное, не отвечу. Что это такое, начинаешь понимать тогда, когда оно от тебя «уходит». Но мы сегодня постараемся его «задержать», хоть на часок. Меня скорее поймут взрослые. В понятие «здоровье» входит несколько составляющих, которые его поддерживают, не дают «таять» так быстро. Вот некоторые из них:

-движение;

-радость, смех;

- приятное общение;

-взаимопомощь и взаимовыручка;

-положительные эмоции.

Сегодня мы постараемся всё это и многое другое ощутить, выполняя несложные задания. Итак, начинаем спортивное соревнование.

-Нам необходимо разделиться на две команды(смешанные): с закрытыми глазами выберите ленточку. Ленточку надеваем на голову.

-Теперь у нас две команды: команда жёлтых и команда красных

-Представляю членов жюри:………………….

По плечу победа смелым,

Ждёт того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно,

Вступит в бой один за всех.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит!

*Первое соревнование* ***«Попади в цель»***

Обручи стоят вертикально. Необходимо попасть малым мячом в него.

*Второе соревнование* ***«Подари всем солнышко»***

На поле лежат два обруча. Каждая команда получает гимнастические палки. По сигналу необходимо уложить палки - лучики, чтобы получилось солнце.

*Третье соревнование* ***« Собери пословицу»***

Каждый участник приносит в команду по кусочку пословицы. Надо собрать и составить пословицу о здоровье «Движение – спутник здоровья»

*Четвертое соревнование* ***«Самый юркий»***

Два стула, спинкой друг к другу, под ними верёвка. По сигналу бегут участники, садятся на стул, выдёргивают верёвку. Кто первый- той команде балл.

**Музыкальная пауза. Шуточный танец.**

-Посмотрев на этот танец, особенно на одну из исполнительниц, сразу захочется записаться в танцевальный кружок! Движение –это не только здоровье, но и красота!

*Пятое соревнование* ***«Мачеха и Золушка»***

« Мачеха» берёт ведро с мусором (кубиками),бежит, высыпает кубики в обруч, возвращается обратно и передаёт пустое ведро «Золушке», которая должна собрать мусор.

*Шестое соревнование* ***«Супербег»***

Первый участник команды просовывает свою левую руку между ног. Тот, кто стоит сзади, берёт его руку правой рукой. Остальные продолжают эту «цепочку» таким же образом.

*Седьмое соревнование* ***«Градусник»***

Без помощи рук нужно на скорость передать большой бутафорский градусник,но только так, чтобы он обязательно находился под левой рукой. Помогать себе кистями рук нельзя.

*Восьмое соревнование* ***«Шоколадка»***

Каждая команда получает по шоколадке. По сигналу первый откусывает кусочек и передаёт следующему участнику. Второй отламывает шоколад только тогда, когда первый проглотит кусочек. Шоколаду должно хватить каждому участнику. Та команда, которая «расправиться» с шоколадкой быстрее, будет победителем.

-Шоколад повышает жизненный тонус. У вас повысился тонус?

Это была реклама ШОКОЛАДА. Ешьте и радуйтесь!

*Девятое соревнование* ***«Не промахнись!»***

Одной команде выдаются шляпы, другой - мелкая картошка. Одна команда бросает, другая ловит. А потом – наоборот (не одновременно, а по цепочке).

*Десятое соревнование* ***«Собери поленницу»***

Выдаются боксёрские перчатки и гимнастические палки. Необходимо по сигналу перенести в перчатках «поленья» и сложить их аккуратно в поленницу.

*Одиннадцатое соревнование* ***«Ничего не вижу!»***

С завязанными глазами пройти через обручи, не наступив на них. Обручи надо показать, а потом, когда игрокам завяжут глаза, убрать. Балл тому, кто был неотразим и аккуратен.

*Двенадцатое соревнование* ***«Рыбалка»***

Надеть маску для подводного плавания, добежать до сетки с рыбами, «поймать» рыбку, вернуться и передать маску, а рыбку положить в ведро.

*Тринадцатое соревнование*

***«Красный, жёлтый, голубой - выбирай себе любой!»***

1.Выбрать цвет (сначала на листочке)

2.Бежать по сигналу, отыскать в чемодане вещь выбранного цвета.

3.Передать эстафету и подумать, как эту вещь эффектно надеть.

4.Последний игрок прибегает, все надевают выбранные вещи.

5. Под музыку дефилируют, рекламируя выбранную вещь.

-Это была ещё одна реклама-реклама самой модной одежды! И много-много ваших улыбок и смеха!

-Предоставляю слово жюри:………..

-Вот и завершились наши соревнования. За этот час мы с вами

- много двигались;

-общались;

-смеялись и радовались;

-получали положительные эмоции.

Тем самым мы укрепляли своё здоровье. Все молодцы!

Сладкий приз был вручен вам ещё во время игры. А если серьёзно, главная цель спортивного часа достигнута! Мы на часок отодвинули все проблемы и болезни! Мы были вместе! Много получили положительных эмоций. А это уже немало! И «задержали здоровье», пусть хоть на часок! **Но за-дер-жа-ли!**

Всем спасибо!