МОУ «Средняя Общеобразовательная Школа №29 им.П.И.Забродина»

**Открытое мероприятие,**

**Посвящённое Дню Здоровья**

**во 2А классе**

**«Весёлые старты.»**

Подготовила:

Серова С.В.

учитель нач.классов

г.о. Подольск

2020-2021 уч. г.

**Ход мероприятия**

- Здравствуйте, ребята! Обычно это хорошее доброе слово люди говорят при встрече, желая друг другу здоровья. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми.

- Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселые соревнования – на два часа!

Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивно-оздоровительный праздник “Весёлые старты”.

Что ж начнем с простой разминки:   
Ножки шире, прямо спинки.

Руки вверх подняли дружно.   
А теперь попрыгать нужно.

Опустите ручки вниз,   
Ждет тебя теперь сюрприз:   
Постарайтесь опуститься,   
Будто ищите вы спицу.

Только ноги не сгибать,   
Руки вниз опять держать.   
Посмотреть по сторонам   
Нет и здесь? А может там?   
Что ж мы спицу не нашли.   
Встали прямо и пошли.   
Игры наши продолжаем.

- А теперь я хочу спросить у вас…  
Таких, что с физкультурой  
Не дружат никогда,  
Не прыгают, не бегают,  
А только спят всегда,  
Не любят лыжи и коньки  
И на футбол их не зови.

Раскройте нам секрет –

Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: “Нет”)  
Кто с работой дружен –  
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Кто с учёбой дружен –  
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Кто со спортом дружен –  
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Таким ребятам хвала и честь.  
Такие ребята средь нас есть? (“Есть”)

- Сегодня мы проведем соревнования между двумя командами 2а класса.

Дети! Слушайте сейчас

Вот спортивный наш наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Места нет у нас задире.

Маленьких не обижать.

Что же, можем начинать.

Отгадайте загадку:

Он и круглый, он и гладкий,

Очень ловко скачет.

Что же это?

Дети: Мячик!

**«Гонка мячей»**   
  
Вот тяжелые мячи,   
Сразу видно – силачи.   
Будем руки развивать.   
Мяч друг другу отдавать.   
  
- Каждая команда стоят друг за другом с вытянутыми вверх руками. Задача – передать мяч, стоящему за спиной участнику. Когда мяч приходит к последнему, то ученик не останавливается а передает его обратно, тем самым мяч возвращается к первому участнику. Побеждают первые.

**1. «Бег с мячом»** - участник берет в руки мяч, бежит, обегает стул и бежит обратно, передавая мяч следующему.

1. **Эстафета «КЕНГУРУ».**

“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

1. Конкурс капитанов **«Спаси семью» - бег с обручами**. Задание: капитан бежит за обручем, затем с обручем он должен перевести по очереди всю свою семью.

Ребята, а знаете ли вы, что помогает спортсменам стать такими ловкими, сильными? А вот отгадайте.

Бьют его, а он не плачет,  
Веселее только скачет. (Мяч).  
  
  
Я – веревка – погонялка,  
Все со мной играют.  
Даже всякий забияка  
И тот меня знает. (Скакалка).  
  
Два березовых коня  
Через лес несут меня.  
Кони эти – рыжи,  
А зовут их… (Лыжи).  
  
Мчусь, как пуля, я вперед,  
Лишь поскрипывает лед,  
Да мелькают огоньки. Кто несет меня? (Коньки).

Загадки   
1) Этот конь не ест овса.   
Вместо ног два колеса.   
Сядь верхом и мчись на нем,   
Только лучше правь рулем. (Велосипед)   
  
3) Две полоски на снегу   
Оставляю на бегу.   
Я лечу от них стрелой,   
А они опять за мной. (Лыжи)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион)

Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча:  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.  
Дождик теплый, подогретый,  
На полу не видно луж…  
Все ребята любят … (душ)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не лениться. (мыло)

Просыпаюсь рано утром  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю … (зарядку)

Эстафета №2 «Бег со скакалкой».

Инвентарь: для каждой команды — одна  скакалка, две фишки (стойки), один обруч.

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2 и 10 метров находятся стойки. В 2-х метрах от дельней стойки располагается обруч.

Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки

Эстафета №4  «Крабик»

Инвентарь: для каждой команды – один   баскетбольный  мяч, один обруч.

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров находится обруч, в котором лежат 1 баскетбольный  мяч. В 1-м  метре от обруча впереди чертится линия.

Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды принимает положение  «упор  сидя  сзади» («крабик»). По сигналу  судьи  первый  участник  каждой  команды  начинает  движение  ногами  вперед «доходит»  до  линии  перед  обручем  поднимется,  берет  баскетбольный  мяч  и в  обратном  направлении  возвращается  к  команде  и  передает  мяч в руки следующему участнику. Второй участник   бежит  с мячом кладет  мяч  в  обруч,  оббегает  обруч, подходит  к  линии  принимает  и.п.- «крабик»  и  возвращается  к  линии  старта. После  пересечения им  линии  старта  третий  участник продолжает  эстафету.

**Не урони палку**

Проводится, как линейная эстафета. Игроки бегут по дистанции, неся на ладони вертикально стоящую палку.

Итог.

УГОЩЕНИЯ