*Бондаренко И.В., воспитатель группы продленного дня*

**СПОРТИВНЫЙ ЧАС «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

**Цель:** формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни

**Задачи:** создать условия для отдыха и физической разрядки детей; содействовать развитию ловкости, внимательности, двигательных навыков; способствовать воспитанию дружеских отношений между детьми, умению взаимодействовать в команде; укреплять здоровье.

**Оборудование:** шары, два мяча, две ракетки бадминтона, картон, кегли, обручи, кубики, 2 ведёрка.

**Ход мероприятия**

1. **Организационный момент**

Построение. Сообщение цели и задач мероприятия:

- Сегодня спортивный час мы проведём в форме весёлых эстафет под девизом «В здоровом теле – здоровый дух». Ребята покажут, какие они сильные, ловкие, смелые.

*Спорт ребята очень нужен,*

*Мы со спортом крепко дружим.*

*Спорт - помощник! Спорт – здоровье!*

*Спорт – игра! Физкульт-ура!*

1. **Разминка – общеразвивающие упражнения.**

***Подтягивание.*** И. п.: основная стойка, руки опущены вдоль туловища.

1-2 – дугами наружу руки вверх, подтянуться на носки; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

***Повороты туловища с разведением рук в стороны.*** И. п.: стойка – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - и. п.; 3-4 – тоже в правую сторону (6-8 раз).

***Наклоны.*** И. п. стойка – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперёд; 2 - и. п.; 3- наклон назад; 4 - и. п.

1 – наклон влево; 2 - и. п.; 3 – наклон вправо; 4 – и. п. (6-8 раз).

***Приседание.*** И. п.: основная стойка, руки на пояс.

1-2 – приседая, колени развести в сторон, руки вперёд; 3-4 – выпрямится, и. п. (6-8раз).

***Поднимание ног.*** И. п.: основная стойка, руки вытянуты вперёд.

1 – поднять левую прямую ногу, достать пальцы правой руки; 2 – и. п.; 3 – поднять правую ногу, достать пальца левой руки; 4 – и. п. (6-8 раз).

***Прыжки.*** И. п.: основная стойка, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с прыжками на левой, на правой ноге, с переходам на ходьбу (по 10 раз).

1. **Основная часть.**

*Построение команд. Краткая беседа о мерах безопасности во время проведения спортивных эстафет. Представление жюри.*

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.**

*Пусть жюри весь ход сражения*

*Без промашки проследит.*

*Кто окажется дружнее,*

*Пусть друзья, и победит!*

1. **Представление команд, приветствие.**

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

*В соревнованиях лучше нету*

*Быстрой и дружной команды «Ракета»!*

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

*Гореть всегда, светить везде*

*И никогда не гаснуть!*

- Команда «Ракета» к старту готова?

- Готова! Команде «Факел» - наш физкульт-привет!

- Команда «Факел» к старту готова?

- Готова! Команде «Ракета» - наш физкульт-привет!

1. **Проведение эстафет.**

**Эстафета «С кочки на кочку».** У первых участников по 2 листка бумаги. Задача – пройти через “болото” переступая по “кочкам” — листам бумаги. Нужно положить “кочку” на пол, встать на нее двумя ногами, а другую “кочку” положить впереди себя, обходят стойку и возвращаясь таким же образом передают эстафету. Эстафета продолжается до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда.

 **Эстафета «Воздушный шар».** Каждой команде дается ракетка бадминтона и воздушный шар, после чего по сигналу первые участники ведут воздушный шар по воздуху ударяя его ракеткой, обводят стойку и возвращаясь таким же образом передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Эстафета «Кенгуру».** Прыжки с зажатыми между ног мячом до поворотной стойки. Обратно – бег с мячом в руках. Эстафета продолжается до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда.

**Конкурс болельщиков.**

- Пока жюри подводит итоги трёх конкурсов, проведём конкурс болельщиков

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

*Просыпаясь утром рано Не обижен, а надут.*

*Вместе с солнышком румяным, Его по полю ведут.*

*Заправляю сам кроватку, А ударят – нипочём!*

*Быстро делаю… ( зарядку). Не угнаться за… ( мячом).*

*Два берёзовых коня Кто на льду меня догонит?*

*По снегу несут меня. Мы бежим вперегонки.*

*Кони эти рыжи А несут меня не кони,*

*И зовут их - …(лыжи). А блестящие …( коньки).*

*Взял дубовых два бруска, Ясным утром вдоль дороги*

*Два железных полозка, На траве блестит роса.*

*На бруски набил я планки, По дороге едут ноги,*

*Дайте снег! Готовы …( санки). И бегут два колеса.*

 *У загадки есть ответ:*

 *Это мой… (велосипед).*

**Эстафета « Мяч вверху».** Участники команды 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.

**Эстафета «Закаливание».** По сигналу участники бегут к ведру, опрокидывая его на себя, изображая обливание, затем возвращаются к команде. Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда.

**Эстафета «Посадка и сбор картошки».** У каждой команды ведёрко с «картошкой» - кубиками. По сигналу первые игроки берут ведерки, бегут к обручам, «сажают» картошку, доставая по одному кубику. Обязательное условие – не бросать. Закончив посадку, возвращаются к команде, передают ведёрко следующему игроку. Следующий участник собирает «картошку». Выигрывает команда, первой закончившая «посадку» и «сбор».

**Конкурс болельщиков.**

- Какие ещё овощи и фрукты должны быть в нашем рационе кроме картошки ?

Конкурс загадок о полезных овощах и фруктах.

*Скромная девица в сарафан рядится. Круглый толстячок*

*Сарафан красный, длинный, атласный, Подставил солнышку бочок,*

*Спряталась краса – да торчит коса. Солнышко пригрело –*

 *( Морковь. ) Всё тело покраснело. (Помидор.)*

*Сидит дед , Воздушные шары*

*В сто шуб одет. Свисают с горы,*

*Кто его раздевает, Пока малы – на вкус кислы,*

*Тот слёзы проливает. А подрастут –*

 *( Лук.) Сладость дадут. (Виноград.)*

*Сам с кулачок,*

*Красный бочок.*

*Тронешь пальцем – гладко,*

*А откусишь – сладко. ( Яблоко.)*

**Эстафета «Футболисты».**  Напротив каждой команды стоят кегли. Первому участнику даётся мяч, который, пиная ногой, необходимо провести между кеглями до стойки, а затем взять его в руки, оббежать стойку, вернуться и передать эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Эстафета « Кузнечики ».**  Прыгает первый игрок, отмечают прыжок,

второй прыгает от этой отметки и так далее. Побеждает команда, у которой длиннее дорожка прыжков.

1. **Подведение итогов.**

**Построение. Объявление команды-победительницы.**

*Сегодня стали вы сильней,*

*Сегодня стали вы дружней,*

*Сегодня, проигравших – нет,*

*Есть только, лучшие из лучших.*

*Пусть этот день запомнит каждый*

*Задор его с собой возьмет*

*Со спортом, кто подружится однажды,*

*Сквозь годы эту дружбу пронесет.*