***Посвята***

***молодших школярів***

***в юні олімпійці***



***Мета:*** *залучення дітей до регулярних занять фізичними вправами; підняття престижу фізкультури в школі; формувати здоровий спосіб життя, соціальну активність школярів та зміцнення їх здоров’я; виховання любові до спорту.*

***Місце проведення:*** *спортивний майданчик.*

***Учасники:*** *учні 5-го класу (10 учнів).*

***Інвентар:*** *м’яч, мішки для стрибків, плазми, прислів’я.*

***Девіз свята:*** *«Роби як ми. Роби разом з нами, роби краще за нас».*

***Хід свята***

***Учень***

*Ви лише погляньте,*

*Яка в нас зміна підростає.*

*Приємно бачити, що спорт*

*Важливе місце в їх житті займає.*

***Учень***

*Сьогодні ми зібрались тут,*

*Щоб вас прийняти в свої лави.*

***Учень***

*Робіть, як ми,*

*Робіть разом із нами,*

*Робіть ще краще,*

*Аніж ми в зеніті слави.*

***Учень***

*Видів спорту є дуже багато,*

*І тому доведеться, мабуть, вибирати.*

*А тоді ще й тренуватися багато,*

*Щоб міцне і сильне тіло мали.*

***Учень***

*Ми сьогодні вам про все розкажемо,*

*Навіть дещо з техніки спортивної покажемо.*

*Ну, а ви, малята не лякайтеся,*

*Разом всі ви трохи позмагайтеся.*

***Учні 5- класу***

*Свято ми відкриваємо,*

*Лунає музика і сміх усюди.*

*Щастя усім бажаємо,*

*Хай на планеті мир і радість буде.*

*Це єдність спорту і краси!*

*Дітей лунають голоси.*

*Художник і спортсмен ,*

*Артист і бізнесмен –*

*Усіх єднає спорту світ.*

*Ми молоді,*

*Крокуєм завжди уперед,*

*Нам до снаги всіх звершень висота.*

*Якщо здоров’я є, тоді і щастя є.*

*Це знають всі – це істина проста.*

*Ми у сонця і у вітру*

*Взяли силу і снагу.*

*За секунди і за метри*

*Ми ведемо боротьбу.*

*Це тому, що відзначитись*

*Хоче в спорті кожен з нас,*

*Це тому, що олімпійці,*

*Підростають серед нас.*

*У хлопців наших*

*Характер спортивний,*

*Вони – чемпіони майбутні у нас:*

*І спортивні, і дужі,*

*Тож зовсім не дивно,*

*Що з ними бадьорість приходить у клас.*

*Спортивний характер*

*Є в кожного класу.*

*Ми друга плече відчуваєм завжди,*

*І всім нам, звичайно,*

*Давно вже відомо,*

*Хто дружить зі спортом –*

*Не знає біди.*

*Давайте в спорті йти до перемоги,*

*Стояти до останнього в змаганнях.*

*Відкриті до рекордів всі дороги,*

*У школі ми продовжуємо навчання.*

*Зал тренажерний, басейн, гімнастика –*

*Це твої друзі вірні у житті.*

*Це грація, гармонія і пластика,*

*Здоров’я, запорука у житті.*

*Тож дружбу спорту, творчості, краси,*

*Ми – шкільна родина, -*

*Даємо слово гідно пронести,*

*Бо ми – майбутнє України!*

***Програма змагань***

1. ***«Човниковий» біг 4Х9.***

*Біжать по 2 учасники, і хто за найменший час пробіг, той учасник фіналу і отримує 10 балів. А решта учасників, які пробігли повільніше отримують на один бал менше. Так останній учасник, який пробіг найповільніше має отримати 1 бал.*

1. ***Ведення баскетбольного м’яча «змійкою» на час.***

*Учасники виконують по одному. Місця визначають аналогічно.*

*Схема дистанції*

***Старт*** *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Фініш***

1. ***Метання м’яча в ціль (обруч, що лежить на підлозі)***

*Обруч лежить на відстані 5 метрів від учасників. Зараховується тільки чисте влучення. Кожен учасник виконує по черзі серію 5-ти кидків. Місця визначають за кількістю влучень.*

1. ***«Стрибуни»***

*Всі учасники стрибають у довжину з місця. Місця визначаються від довжини стрибка.*

1. ***Пенальті***

*Кожний учасник виконує по черзі 5 ударів по воротам з відстані 8 – 10 м. Місця визначаються за числом влучань.*

1. ***Конкурс «Поміркуймо»***

*У цьому конкурсі діти за фіксований час (3 хв) продовжують прислів’я та приказки, а також відповідають на запитання. Кожний учасник одержує ручку, картку з однаковим для всіх завданням і дощечку для зручності написання, за командою починають виконувати завдання.*

1. *У здоровому тілі… (здоровий дух).*
2. *Високо злетів та …(низько сів).*
3. *Скільки гравців у футбольній команді?(11)*
4. *Скільки гравців у волейбольній команді? (6)*
5. *Як часто проводяться Олімпійські ігри? (Раз на чотири роки)*
6. *Який м’яч найлегший? (Тенісний)*
7. ***Піднімання тулуба із положення лежачи, за 30 с.(разів)***

*Учасники по черзі качають прес за 30с. ноги повинні бути зігнуті у колінах на 90 градусів. Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30см. Кисті рук з’єднанні на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні. Після команди «Увага!» учасник лягає на спину. Торкаючись плечима мата. За командою «Руш!» учасник піднімається у вихідне положення. Нараховується стільки балів, скільки учасник зробить піднімань тулуба із положення лежачи за 30 с.*

1. ***Складання пазлів***

*Всі ви в дитинстві та і зараз не раз складали картинку з пазлів. Зараз вам буде завдання скласти як найшвидше картинку з пазлів, які знаходяться в кожного в конвертах.*

1. ***Складання прислів’я***

*Вам зараз потрібно стільки раз пробігти до назначеного місця, скільки там конвертів. Кожного разу ви берети по одному конверту і в кожному конверті є по одному слові із прислів’я , вам потрібно якнайшвидше забрати всі конверти і скласти прислів’я. Беруть участь по 5 учасників.*

*(На кожний вид програми розробляють протокол).*

***Вчитель***

*Поки судді підрахують бали, ми подивимось виступ наших гімнастів-танцюристів.*

***Учень***

*Кожен день по розпорядку*

*Ти роби зарядку.*

*Для здоров’я вона – плюс,*

*Намотай собі на вус.*

***Учень***

*Зрозуміло і відомо,*

*Що приємно будь здоровим.*

*Тільки треба знати,*

*Як здоровим стати.*

***Учень***

*В обіймах літа і зими*

*Ти, друже, спорт тримай завжди.*

*Прожити щоб до старості,*

*Займайся спортом з радістю.*

***Учень***

*Хай не буде суперечок*

*Серед нас ніколи!*

*Нехай спорт нас об’єднає*

*В нашій рідній школі!*

***Вчитель***

*А зараз надається слово журі для підбиття підсумків і нагородження спортивних змагань.*

***Пісня***

*Автор слів: Віталій Стебенєв*

*Автор музики: Віктор Пеньковський*

*Коли день ще на початку,*

*Довго в ліжку не лежи,*

*Не лінуйсь, зроби зарядку,*

*І до школи ти біжи.*

***Приспів***

*Здоров'я - це багатство,*

*Яке Господь нам дав,*

*І треба, щоб з дитинства*

*Його ти цінував.*

*Здоров'я не придбаєш*

*За гроші, пам'ятай.*

*Його від Бога маєш,*

*Про це не забувай.*

*Бережи здоров'я змалку,*

*Бо хазяїн тіла - ти.*

*Щоб життя прожити довге,*

*Себе треба берегти.*

*З альбому "Подарунок від Робіка"*

*Виконавець Головко Наталія*

***Вчитель***

*Бережіть здоров'я, ніколи не забувай про те,*

*що ваше здоров'я – дорогоцінний дар від Бога!*

*На цьому наше свято закінчено!*

*До нових зустрічей!*

*Нехай усім всміхається земля,*

*І янголи вас огортають крилами,*

*Хай береже Господь на многії літа,*

*Щоб ми завжди були щасливими.*

