

«КОТИГОРОШКО»
Конкурс-змагання для учнів початкових класів

Завдання: 1) формувати потребу у фізичному вдосконаленні; 2) пропагувати фізичну культуру як складову загальнолюдської культури, здоровий спосіб життя; 3) виховувати морально-вольові та психологічні якості особистості.

Учасники змагань: команди учнів 3-4-х класів у складі 10 учасників (5 хлопців і 5 дівчат). Команди повинні мати емблему, девіз, назву, групу підтримки з дотепними гаслами.

Суддівська бригада: члени ради колективу фізичної культури, класні керівники, учителі фізичної культури, представник адміністрації школи.

Перерви між конкурсами заповнюють веселими піснями та музикою, виступами гімнасток і танцювальних колективів.

За перемогу у конкурсі нараховується 10 очок, за нічию — 5 очок, за участь — 1 очко. Загальну перемогу визначають за найбільшою сумою набраних очок.

Інвентар: грамоти; таблички з емблемою та назвою команди; повітряні кульки; 3 м'ячі; 3 гімнастичні лави; стіл; стільці для журі; ручки; папір; малюнки про здоровий спосіб життя.

ХІД СВЯТА

Ведучий На спортивний майданчик Запросили ми всіх вас. Свято спорту Відбудеться саме в цей час. Котигорошко його проведе. Щиро вітайте його, він вже йде!

Котигорошко На свято прибули хлоп'ята, Щоби всіх перемагати. Вболівальники, команди привітайте! Щиро нам у цій грі допомагайте.

Під музику козацького маршу у колони по одному виходять команди, шикуються обличчям до суддів і глядачів. Капітани команд рапортують членам журі про готовність до змагань. Ведучий повідомляє програму проведення свята.

Голова журі бажає- всім перемоги та оголошує про відкриття свята.

Котигорошко Дві команди перед вами.

Гасла й назви в них свої,

Привітати вас бажають.

Хай оцінить їх журі!

1-й конкурс «Привітання»

Команда «Дружба»

Ми прийшли сюди сьогодні.

Щоб вести запеклий бій.

Тільки ні, не кулаками,

А в веселій, дружній грі!

Команда «Богатирі»

Ви команда дуже сильна — Раз-два-три!

Проти вас ми будемо грати — Раз-два-три!

Постараємось обіграти — Раз-два, раз-два, раз-два-три!

Котигорошко Ти привчися до порядку:

Кожний день роби зарядку.

Гартуйся сміливіше —

Будеш здоровіше!

2-й конкурс «Дружна зарядка»

Глядачів і учасників запрошують виконати зарядку. Команди разом читають вірш і виконують вправи. Команди за узгодженість дій отримують очки. Додаткові бали команді можуть надати вболівальники, які добре виконують усі вправи.

КотигорошкоРаз-два, раз-два —

Кроком, кроком, дітвора!
Ми йдемо всі по порядку,
Починаємо зарядку.

Захиталися дерева —
То їх вітер розгойдав,
Вліво-вправо без перерви
Кожній гілці наказав.

Піднімають руки та хитають ними.

Нумо, руки перед себе —
Круть і круть, немов млинок.
Покрутили, як нам треба,—
Ось і рученькам танок.

Крутять руки «млинком» перед грудьми.

Руки вгору ось злетіли,
Ніби крила літака.
Вправо-вліво, вправо-вліво
— У нас гімнастика така.

Розводять руки в сторони та хитають ними.

Засмутились наші ніжки.
Бо не рухались давно.
Потанцюйте, ніжки, трішки
— Волю вам ми даємо.

Тупцюють на місці, руки тримають на поясі.

Простягнемо руки просто
— Вийдуть ножиці тепер.
Раз-два-три! Постригли — й досить,
Потім стригти знов почнемо!

Простягнувши руки вперед долонями всередину, синхронно рухають ними вгору-вниз.

Зараз ми вже пташенята,
Усі присядемо отут.
Будемо дзьобати зернята:
Пальчиками тук-тук-тук!

Присівши, стукають пальцями по долоні.

Раз-два-три, стаємо на п'ятку.
Ще — на пальчики, ось так!
Задоволені малятка,
Не зупиняться ніяк!

Притупують спочатку п'яткою, потім по черзі відставляють ногу на носок.

Гей, радійте, малюки,
— Он на дереві грушки!

Підстрибнемо раз, і знову
— Грушка в ручках — і готово!

Піднявши руки вгору, підстрибують на місці та плескають у долоні.

А тепер давайте, діти,
Ми побігаємо трішки.
Ось туди, а потім звідти.
Все, нехай походять ніжки!

Біжать на місці, потім виконують ходьбу на місці.

Котигорошко Усім відомо, усім ясно,
Що здоровим бути краще,
Треба тільки знати,
Як здоровим стати.

Ведучий Народна мудрість допоможе
Знання про здоров'я здобути.
Хто з вас ці знання засвоїть,
Той зможе здоровим бути.

3-й конкурс «Знавці прислів'їв»

Кожна команда по черзі називає прислів'я про здоров'я. Перемагає команда, яка назве їх більше.

1. Бережи одяг доки новий, а здоров'я — поки молодий.
2. Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.
3. Здоров'я — всьому голова.
4. Гіркий тому вік, кому треба ліків.
5. Як немає сили, то й світ не милий.
6. У здоровому тілі — здоровий дух.
7. Чиста вода для хвороби біда.
8. Найбільше багатство — здоров'я.
9. Без здоров'я нема щастя.
10. Здоров'я маємо — не дбаємо, а загубивши — плачемо.
11. Хто день починає з зарядки, у того все буде в порядку.
12. Як про здоров'я дбаєш, так і маєш.
13. Наше здоров'я — у наших руках.
14. Без уроків фізкультури не зміцниш мускулатури.

Котигорошко Треба вчасно спати лягати, Вранці завжди душ приймати. На зорі
вставати, Допізна не спати.

Ведучий Хто зі спортом міцно дружить.
Той здоров'я не спаплюжить.
І не треба жодних ліків,
Щоб прожити довгий вік!

4-й конкурс «Перешкоди»

Котигорошко Перешкоди на шляху
Треба вам здолати.
Ви біжіть, а глядачі
Будуть вас вітати.

Команди шикуються у колони по одному. За сигналом учасники біжать, потім перестрибують через куби, проповзають по гімнастичній лаві, оббігають кеглі, пробігають по гімнастичній лаві, оббігають фішку, повертаються до команди та

передають естафету оплеском по руці.

5-й конкурс «Стрибки командою»

Котигорошко Стриб-скок, стриб-скок!

З купини на місток.
До містка стрибайте
Та перемагайте!

За сигналом перший учасник виконує стрибок із місця, помічники крейдою позначають місце приземлення. Потім другий учасник підходить до позначки приземлення першого учня і стрибає. Перемагає команда, яка прострибає якнайдалі.

6-й конкурс «Переміщення з обручами»

Котигорошко Ось болото на шляху.

Все одно ного пройду!
Обруч далі ти кидай.
Швидше, швидше вигравай!

За лінією старту перед кожною командою знаходяться 2 обручі (один за одним). За сигналом перший гравець кожної команди застрибує у перший обруч, потім — у другий, бере перший обруч і кладе його перед собою на відстань, на яку зможе ступити крок, пересувається далі у такий спосіб до фішки. Потім бігом повертаються до команди, передаючи обручі наступному гравцеві. Перемагає команда, гравці якої першими завершили естафету та припустилися меншій кількості помилок.

6-й конкурс «Неслухняний м'яч»

Котигорошко Ось і м'ячик неслухняний,

Зовсім він не дерев'яний.
Хто його утримає.
Той змагання виграє.

Для конкурсу знадобляться лійки, що виготовлені з верхньої частини пластикової пляшки, до яких мотузкою прив'язано маленький м'яч.

Гру починає капітан, який має 3 спроби влучити кулькою у лійку. Коли м'яч опиниться у лійці, капітан має взяти собі в команду будь-якого гравця. Перемагає команда, склад якої виявиться численнішим.

Журі підраховує бали, що набрані учасниками команд. Оголошення переможців, нагородження учасників.

Котигорошко Прощавайте, люди,

Низький вам уклін,
Щастя і здоров'я
Зичимо вам усім!

І в вас, і в нас Хай усе буде гаразд!
Щоб ви і ми Здоровими були!

Ведучий. На цьому наш конкурс-змагання «Котигорошко» завершено. Щиро дякуємо за участь і увагу. До нових зустрічей!