**Внеклассное мероприятие тема «Спорт помогает нам везде в семье учебе и труде»**

**Внеклассное мероприятие**

**Тема: «Спорт помогает нам везде: в семье, учебе и труде!»**

**Цели:** Воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Развитие двигательной активности учащихся.

Формирование у детей мотивационных сфер физического воспитания.

**Добро пожаловать, гости дорогие!**

**Веселья вам, да радости желаем!**

**Давно мы вас ждем-поджидаем,**

**Праздник без вас не начинаем.**

**Песнею звонкой,**

**Дружным парадом**

**Мы начинаем Спартакиаду!**

**Дружно крикнем, детвора,**

**Празднику смелых,**

**Празднику ловких,**

**Празднику сильных…**

**Ура! Ура! Ура!**

**Мы желаем вам здоровья, это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Для того чтобы стать здоровым, сильным, ловким нужно много заниматься.**

**Физкультурой мы, друзья, любим заниматься.**

**Спорт, подвижная игра – нужное занятие.**

**Дай мне руку, улыбнись!**

**Спорт продлит нам нашу жизнь!**

**2. Мы стараемся всегда помогать друг другу,**

**Не смеёмся никогда, если другу трудно!**

**Дай мне руку, улыбнись!**

**Спорт продлит нам нашу жизнь!**

**3. Если вновь не получается это упражнение,**

**Нужно просто повторить трудное движение!**

**Дай мне руку, улыбнись!**

**Спорт продлит нам нашу жизнь!**

**4. Тренировка и труд вместе в спорте идут!**

**Тренировка и труд нам удачу принесут!**

**Дай мне руку, улыбнись!**

**Спорт продлит нам нашу жизнь!**

**Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений.**

**Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», но иногда становится поздно начинать…**

**Давайте задумаемся над этой проблемой.**

**(дети по очереди выходят на сцену)**

**5. Чтоб здоровым, сильным быть**

**Со спортом мы должны дружить.**

**(поднимает гири)**

**6. Чтоб красивой, стройной быть**

**Обруч я должна крутить.**

**(крутит обруч)**

**(девочка выходит со скакалкой и прыгает)**

**7.Вышла Лизочка вперёд**

**Лиза прыгалки берёт**

**Лиза, Лиза, вот так Лиза!**

**Раздаются голоса.**

**Посмотрите это Лиза.**

**Скачет целых три часа,**

**Доскакала до угла.**

**8.Я б не так ещё смогла …**

**1.Ни мороз мне ни страшен, ни жара.**

**Удивляются даже доктора,**

**Почему я не болею,**

**Почему я здоровее**

**Всех ребят из нашего двора.**

**Припев: Потому что утром рано**

**Заниматься нам гимнастикой не лень,**

**Потому что водою из-под крана**

**Обливаемся мы каждый день.**

**2.Трудный задали на дом нам урок.**

**Сделала я всё, что надо, точно в срок.**

**Я без устали трудилась,**

**В состязаньях отличилась,**

**И успела под вечер на каток.**

**Припев: Потому что утром рано**

**Заниматься нам гимнастикой не лень,**

**Потому что водою из-под крана**

**Обливаемся мы каждый день.**

**3.Я дела выбираю потрудней,**

**Я задачи решаю посложней,**

**Я повсюду поспеваю,**

**Я усталости не знаю,**

**И звучит моя песня веселей**

**Припев: Потому что утром рано**

**Заниматься нам гимнастикой не лень,**

**Потому что водою из-под крана**

**Обливаемся мы каждый день.**

**Танец: Арандеву**

**Сегодня мы отправляемся в страну Спортландию. Что же это за страна? Хотите узнать?**

**Да.**

**Вы слышали об этой загадочной стране?**

**Она приснилась как-то кому-то вдруг во сне.**

**Дороги здесь – канаты, а мостики – батут,**

**Бассейном океаны в Спортландии зовут.**

**Кто ловок, крепок, строен,**

**В Спортландию спешат.**

**Всегда в ней ждут и взрослых,**

**И маленьких ребят.**

**Привет, страна Спортландия,**

**Мир спорта, игр, детей!**

**К тебе, страна Спортландия,**

**Ведем своих друзей.**

**(В зал вбегает клоун Спортик.)**

**А про меня вы забыли? Как можно без меня начинать соревнования?**

**А ты кто? Объясни гостям.**

**Солнце, воздух и вода –**

**Наши лучшие друзья!**

**Ребята, я затейник,**

**Я Спортиком зовусь.**

**И если будет скучно,**

**Вмиг разгоню я грусть.**

**Мой папа – Спорт,**

**А мама – Физкультура,**

**Все виды спорта – близкая родня.**

**Объездил все я страны мира,**

**Ребята всюду ждут меня.**

**Как песня, нужен друг в пути,**

**Его я должен здесь найти!**

**Спортик, а ведь твои друзья давно здесь. Самые достойные сейчас будут соревноваться.**

**Соревнования команд мы начинаем с викторины.**

**Как называется игра, в которой надо забросить мяч в корзину? (баскетбол)**

**Как называется игра, в которой нельзя брать мяч руками? (футбол)**

**В какой игре нельзя бросать мяч на площадку? (волейбол)**

**Что такое фристайл? (фигурное катание на лыжах)**

**Где пройдут Олимпийские игры в 2014 году? (в Сочи)**

**Назовите зимние виды спорта (Лыжи, коньки, хоккей, фигурное катание , биатлон, Санный спорт и т.д.)**

**Что изображено на Олимпийском флаге? (Пять разноцветных колец по числу континентов.)**

**Каков девиз Олимпийских игр? (Быстрее. Выше. Сильнее.)**

**Высшая награда Олимпийского чемпиона в Древней Греции? (Оливковый венок.)**

**Назовите талисманы сочинской Олимпиады.(Белый мишка, Зайка, Леопард)**

**Какие ребята молодцы, и как много они знают о спорте. А силой померяться, слабо?**

**На зарядку выходи,**

**На зарядку всех буди.**

**Все ребята говорят:**

**Физзарядка — друг, ребят!**

**Физзарядка по утрам**

**Не во вред — на пользу нам!**

**А сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть с нами в игры.**

**Первая игра называется « Клоуны». Я вам предлагаю выполнить следующие задания:**

**— брови свести и развести;**

**— глаза сильно прищурить и широко открыть;**

**— губы максимально растянуть в улыбке, а затем поджать их.**

**— шею максимально вытянуть, а затем опустить её;**

**— плечи максимально свести и развести;**

**— руками обнять себя, погладить и улыбнуться.**

**Вторая игра называется «Зеркало». Ребята, будет выполнять — роль зеркала, в которое смотрите вы.**

**— замереть на месте;**

**— повернуться вправо, влево;**

**— постоять на пальчиках с закрытыми глазами;**

**— покивать головой, как будто соглашаются;**

**— покивать головой, как будто не соглашаются;**

**— постоять, попеременно поднимая над головой левую и правую руку с разомкнутыми пальцами;**

**— постоять, обнимая себя за шею то левой, то правой рукой.**

**Следующая игра называется «Эстафета со стульями». Эти упражнения выполняются по цепочке.**

**— на первый стул нужно встать ногами;**

**— на второй стул нужно сесть;**

**— на третий стул лечь животом на сиденье;**

**— на четвёртый стул лечь спиной на сиденье и прогнуться;**

**— на пятый стул забраться коленями;**

**— на шестой стул сесть лицом к спине стула и «подремать»;**

**— на седьмой стул сесть, поставив ступни на край стула;**

**— на восьмой стул сесть и положить ноги на спинку стула;**

**Молодцы ребята, здорово у вас получается!**

**Танец: Вака-Вака**

**Песня: Физкульт— ура!**

**Чтоб здоровым быть сполна**

**Физкультура всем нужна.**

**Для начала по порядку —**

**Утром сделаем зарядку!**

**И без всякого сомненья**

**Есть хорошее решенье —**

**Бег полезен и игра**

**Занимайся детвора!**

**Чтоб успешно развиваться**

**Нужно спортом заниматься**

**От занятий физкультурой**

**Будет стройная фигура**

**Нам полезно без сомненья**

**Все, что связано с движеньем.**

**Вот, поэтому ребятки**

**Будем делать мы зарядку.**