**Цель:** популяризация спорта и физической культуры у учащихся младшего школьного возраста в условиях группы продленного дня

**Задачи:**

* создать условия для здорового отдыха учащихся;
* способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции;
* содействовать воспитанию чувства коллективизма, ответственности, сплоченности.

**Место проведения**: спортивный зал

**Участники:** 2 команды по 8-10 человек

**Оборудование**: эстафетная палочка 2 шт., 2 баскетбольных мяча, 1 гимнастическая палка, 2 обруча, 2 стула, 4 конуса,16 игрушек, 2 фломастера, игра «Дартс», 2 шарфа, музыкальное оформление, грамоты, медали, эмблемы, карточки с кроссвордом, карточки с примерами, 2 мешочка.

**Ведущий:** Дорогие ребята! Мы рады приветствовать вас на спортивных состязаниях «Кто быстрее, выше, сильнее».

 Внимание, внимание! Приглашаем всех на состязанье! Предлагаем всем взять с собой силу и быстроту, чтобы правильно выполнить эстафету.

Дорогие ребята, сегодня мы совершим увлекательное путешествие в спортивную страну. В этой стране много замечательных городов, таких как «Ловкость», «Сила», «Меткость» и других. Очень легко путешествовать вместе с хорошими друзьями, надежными и верными товарищами, которые всегда поддержат и помогут. Поэтому самое главное, чтобы у вас были дружные команды.

И сейчас мы приглашаем наши команды (команды выходят под музыку). Сегодня в спортландии примут участие команда… (отвечают дети вместе) и команда…

**Ведущий:** Перед началом путешествия в спортивную страну надо хорошо размяться.

**Разминка.** Для разминки каждая команда перестраивается в круг. Капитаны команд показывают упражнения разминки. Звучит мелодия песни из мультфильма «Бременские музыканты».

Команды перестраиваются в колонну по одному на исходные позиции для проведения эстафетных заданий.

**Ведущий**: Итак, с командами познакомились, размялись, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

**1 эстафета. «Легкоатлеты».**

Добежать до противоположной стороны зала с эстафетной палочкой, вернуться и передать эстафету следующему игроку.

**2 эстафета. «Гонка мячей».**

Построение в колонну по одному, ноги врозь. Мяч у капитана, стоящего впереди колонны. По сигналу мяч перекатывается назад между ногами. Последний подбирает мяч, становится впереди колонны и передает мяч назад между ногами и т.д. пока капитан с мячом не займет свое место.

**Конкурс «Ты - мне, я – тебе»**

Одна команда пантомимой показывает вид спорта, другая - отгадывает.

**3 эстафета**. **«Санитары».**

Бежать до обруча, игрушку укладываем на импровизированные носилки, возвращаемся обратно, передаем носилки следующему и т.д. пока не будут перевезены все игрушки (количество игрушек соответствует количеству игроков)

**4 эстафета. «Конкурс капитанов».**

С закрытыми глазами собирать предметы в мешочек (кто больше за определенное время)

**Конкурс – кроссворд**



**1.** Чтобы бегать очень быстро,

Планку брать всё время «чисто»,

Мячик дальше всех метать

И, конечно, первым стать,

Каждый день с друзьями он

Приходил на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.** Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиной

На ремнях с застёжками.

**3.** Взял в руки клюшку – не робей.

Игры нет лучше, чем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.** Здесь зрители сидят

И много шума …

Как место называется?

**5**. Когда весна берёт своё,

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через неё,

А она через меня.

**6**. Два коня у меня, два коня,

По воде они возят меня.
А вода тверда, словно каменная.

**7**. Щит с корзиной, мяч об пол …

Мы играем в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8**. Он не игрок, но спорить с ним нельзя,

Свистит всех громче кто?

**9.** Когда три вида спорта в сборе,

Их называют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10**. Перетянул приятель – хват

Одной рукой в борьбе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11**. Кушай морковку, салат, апельсины,

Спортсмену для силы нужны \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5 эстафета. «Занимательная математика».**

Добежать до стула, решить один пример и вернуться обратно (количество примеров на карточке соответствует количеству игроков).

**6 эстафета. «Меткий стрелок».**

Целиться дротиками как можно ближе к центру мишени. По количеству набранных командой очков и определяется победитель.

**Конкурс загадок**

Команды по очереди отгадывают загадки:

* Кинешь в речку, не тонет, бьёшь о стенку, не стонет,

Будешь оземь кидать, станет кверху летать. (*Мяч*)

* По пустому животу бьют меня – невмоготу,

Метко сыплют игроки, мне ногами тумаки. (*Футбольный мяч*)

* Когда весна берёт своё, и ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через неё, ну а она через меня. (*Скакалка*)

* Когда с тобою этот друг, ты можешь без дорог,

Шагать на север и на юг, на запад и восток. (*Компас*)

* Бегу при помощи двух ног, пока сидит на мне ездок.

Мои рога в его руках, а быстрота в его ногах.

Устойчив лишь я на бегу, стоять секунды не могу. (*Велосипед*)

* Сижу верхом не на коне, а у туриста на спине. (*Рюкзак*)

**7 эстафета. «Прыгуны».**

 Прыжки с места. Каждый последующий игрок прыгает с того место, до которого прыгнул предыдущий.

**8 эстафета. «Веселые мячи»** (комбинированная эстафета)

 Половина команды передвигается по залу прыжками, зажав между ног мяч, вторая половина – бег с ведением мяча.

**Ведущий:** Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас

Итог всех наших состязаний,

Пусть судьи доведут до нас.

И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят ваши дни

**Награждение команд**

**Ведущий:** Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

Спасибо Вам, и до свиданья!

До новых встреч в спортзале этом.

Соединяйте спорт и знанья

И душу грейте добрым светом.