

Сценарий спортивного праздника для учащихся начальной школы «Kids athletic»

1- Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Что бы реже обращаться
За советом к докторам.

2- Широко раскинул ветки
Возле дома старый клен
Выгнул спину кот соседский,
Физкультуру любит он.

3- Раз, два- шире шаг,
Делай с нами так!
Раз, дав- не зверей,
С нами повторяй.

4- Не надо бояться, что будут смеяться
Зарядку свою не бросай никогда.
Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи,
Ничто не дается легко, без труда.

О.Р.У. на месте.

И.п. – ноги вместе, руки на пояс.

1- наклоны головы вперед.

2- наклоны головы назад

3- наклоны головы вправо

4- влево

И.п.- Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-4- круговое движ. Туловища вправо

5-8- влево

И.п.- ноги вместе, руки на пояс

1- присед, руки вперед.

2- И.п.

3- наклоны вниз до касания пальцами носков ног.

4-И.п.

И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-поворот на право, отвести прямую руку назад.

2-И.п.

3-наклоны назад

4-И.п.

То же в другую сторону

И.п. ноги в сторону, руки вниз.

1-выпад на правую ногу, руки на правое колено, левую в сторону прямая.

2-3-2 пружинистых приседания на правой.

4-И.п. то же, в другую сторону

И.п.- ноги шире плеч, руки согнуты в локтях перед собой, правой кистью обхв. левый локоть, левой правой локоть.

1-3-3 наклона вниз.

4-И.п.

И.п. ноги вместе, руки на поясе.

1- мах согнутой правой ногой в сторону.

2.И.п.

3-мах правой прямой ногой в сторону.

4-И.п.

То же другой ногой.

И.п. . ноги вместе, руки на поясе.

1-3 3 прыжка на месте с прямыми ногами.

4- прыжок согнув ноги с поворотом ног на право.

То же с поворотом в другую сторону.

Упр-е на дыхание

Ведущий:

Вот теперь все готовы к состязаниям, пора начинать!!!

Дети строятся в две, три команды.

Подвижные и спортивные игры

1. Вышибалы. Команды располагаются на своей половине площадки, задача выбить мячом всех участников противоположной команды.

2.«Мячом в цель». Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него на противоположных сторонах. Каждый бросает свой мяч в волейбольный мяч. Выигрывает та команда, которая откатит волейбольный мяч на сторону соперника.