**Мета.** Розширити уявлення учнів про необхідність фізичної активності для розвитку організму; розвивати розуміння краси людського тіла; заохочувати дітей до ігор, фізичних вправ та спорту.

Вихователь: французький лікар А. Труссо писав, що рух за своєю дією може замінити будь-які ліки, але всі ліки, які є у світі, не можуть замінити рух.

На сьогоднішньому змаганні ми доведемо, що рух – це здорове життя, що займатися фізичними вправами щодня так само необхідно, як харчуватися, спати чи дихати. Змагатимуться дві команди – «Лимончики» та «Мандаринчики». В кожній команді – восьмеро учасників (шестеро дітей і двоє батьків: троє хлопчиків, троє дівчаток, одна мама та один тато).

1. **Вітання команд.**

Ведучий:

Світло сьогодні у нашому залі –

Свято у гості до нас завітало!

Треба невтомно щодня працювати

І про здоров’я своє добре дбати!

І тоді усі малята

Будуть справжні здоров’ята.

1. **Представлення команди суддів.**

**І. Естафета «Біг з м’ячами»** (2 м’ячі)

Кожен учасник повинен одночасно двома руками прокотити м’ячі до прапорців, а повертатись звичайним бігом, тримаючи м’ячі в руках. Перемагає та команда, яка швидше подолає естафету.

**ІІ. Естафета «Влучити в ціль»**

На відстані 3м від команд лежать обручі. Кожен учасник команди кидає набивний м’яч в обруч. Переможе команда, яка найбільше разів влучить у кільце.

**ІІІ. Естафета «Пройти по містку»**

Навпроти кожної команди стоїть гімнастична лава. Учасник пробігає по лаві і повертається на лінію старту. Перемагає та команда, яка швидше подолає естафету.

**ІV.Конкурс для хлопчиків «Футбол»**

1. У конкурсі бере участь перша трійка гравців (по три учасники від команди). Виграє той футболіст, який зможе більшу кількість разів підбити м’яч у повітрі.
2. Наступна пара змагається у підбиванні надувної кульки головою.
3. Остання пара бере участь у конкурсі «Забий гол».

( Ведучий прикріплює футбольний м’яч до середини невеличкого шнура, один кінець якого прив’язує до лівої ноги одного хлопця, а другий кінець – до лівої ноги супротивника. Завдання – за сигналом ведучого вдарити правою ногою по м’ячу. Виграє той, хто першим зможе виконати цю вправу тричі. Це зробити нелегко, тому ***хлопцям потрібно одночасно і нападати, і захищатись*.**

**V. Естафета з фішками**

Ведучий. А тепер ми побачимо, наскільки наші футбольні команди є дружними.

Команди хлопців шикуються по одному в колону паралельно одна одній за загальною лінією старту. Навпроти кожної команди на відстані 12-15 м стоять фішки з проміжками 3-4 м, а на стартову лінію кладуть по футбольному м’ячу.

За сигналом направляючий кожної команди починає вести м’яч ногою у напрямку до фішок. Першу – обвести справа, другу – зліва, третю – знову справа і т.д. Так само він веде м’яч назад, передає його наступному гравцеві, а сам стає в кінець колони. Наступний гравець повторює завдання і т.д. перемагає команда, гравці якої першими закінчать естафету. Якщо хто-небудь зіб’є фішку, він повинен обов’язково поставити її на місце.

**VI. Естафета для дівчат**

Дівчата шикуються в колону так само, як і хлопці в попередньому конкурсі. Направляюча кожної колони стоїть за лінією з надувною кулькою в руці (всі кульки – різного кольору). За сигналом перші гравці вибігають вперед, підбиваючи кульку в повітрі, обійшовши фішку, передають її іншим гравцям. Виграє та команда, яка найшвидше завершить естафету.

**VII. Комбінована естафета**

Перед кожною командою на відстані 10 м від стартової лінії ставлять гімнастичну лаву і за 5 м від неї – фішку.

Кожен учасник повинен:

1. Добігти до фішки, оббігти її, потім повернутись до своєї команди, доторкнутись рукою до наступного гравця і стати в кінець колони;
2. Проповзти по лаві;
3. Підтягнутись на лаві, лежачи на животі;
4. Пройти лаву, рухаючись вперед в положенні «сидячи», без допомоги рук;
5. Прокотити по лаві м’яч;
6. Виконати стрибки над лавою, стійка ноги нарізно;
7. Поскакати по лаві на двох ногах;
8. Пробігти по гімнастичній лаві;
9. Всім гравцям потрібно вибігти вперед, взяти лаву, перенести за лінію старту і сісти на неї верхи, обличчям до лінії старту.

(*У перервах між конкурсами виступають команди з аеробіки, гімнасти, танцюристи.)*