**Государственное бюджетное специализированное учреждение Республики Крым «Керченский межрегиональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

***Спортивная эстафета: «Мультстарты»***



*(для младших и старших школьников)*

Воспитатель: Кофтунова В.Л.

Керчь, 2021

**Спортивная эстафета: «Мультстарты»**

**Задачи:**

- прививать любовь к здоровому образу жизни, спорту;

- продолжить работу по сплочению классных коллективов;

- воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи;

**Ход мероприятия:**

**Вед:**Дорогие ребята! Сегодня мы собрались на эстафету: «Мультстарты».

В ней участвуют две сборные команды 5 и 6 «А» классов.

Задача участников эстафеты - пробежать от места старта до финиша, выполнив при этом предложенные задания, вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. На каждом этапе побеждает та команда, которая быстрее всех и без ошибок его выполнит. Каждое задание может принести один балл. Победитель всего соревнования определяется по количеству набранных баллов за пройденные этапы.

Каждое задание посвящено определенному мультфильму.

- Хочу представить наших судей …

И так, начнем!

**Игра: «Разминка»**

«А теперь я загадаю вам загадки, только отгадки вы вслух не произносите, а покажите их.

Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит. *(Нос.)*

Всегда во рту, а не проглотишь. *(Язык.)*

У двух матерей по пяти сыновей. Одно имя всем. *(Руки, пальцы.)*

* Вы все правильно показали. А теперь я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Посмотрим, какая команда все покажет правильно и быстро. Приготовились! Начали! Щеки... колени... локоть... подбородок... затылок... бока... темя... ухо... переносица... живот... пятки... подмышки... ключицы... пун... шея...»

**Вед:** Внимание на экран! Как называется этот мультфильм?

1. **Конкурс: «Конек-Горбунок»**

Участникам предлагается выступить в роли Иванушки, который верхом на Коньке-Горбунке отправляется выполнять задание царя. Функцию конька может выполнить палка с нарисованной головой коня или достаточно прочный стул. Участники соревнования должны по очереди проскакать верхом на «коньке».

(Прыжки на двух ногах на «лошадях»)

**Появляется Кот Василий.**

- Собрались, тут! Спортсмены! Да вы хоть знаете кто такой здоровый человек? А здоровье то у вас хорошее? Вот сейчас мы это и выясним:

**Игра: Твое здоровье».**

Если вы согласны – хлопайте, если нет - топните.

1. У меня часто болит голова.
2. У меня часто плохой аппетит.
3. Я почти не занимаюсь спортом.
4. У меня часто кружится голова.
5. В настоящее время я курю.
6. У меня часто бывает насморк.

7. У меня больные зубы.

8. У меня часто болит горло.

9. Иногда меня тошнит.

10. Иногда у меня болят уши.

11. Некоторые продукты вызывают у меня аллергию.

12. Ко мне легко «прилипают» всякие болезни.

- Что вы больше всего делали: хлопали или топали?

- Значит, можно сделать вывод, что вы пока здоровы. Ваша задача — сохранить это здоровье.

**Вед:** Внимание на экран! Как называется этот мультфильм?

1. **Конкурс: «Двенадцать месяцев»**

Участникам соревнований предстоит сходить в лес за подснежниками. Каждой команде вручается корзинка и сапог, которые будут своеобразной эстафетной палочкой, А возле финального конуса разложены искусственные цветы. Задача каждого участника – надеть сапог, добежать с корзинкой до цветов, положить один в корзинку и вернуться на старт, где передать корзинку и сапог следующему участнику. Цветов должно быть столько же, сколько детей в команде. Побеждает та команда, которая быстрее соберет в корзину все цветы.

**Кот:** А вы знаете **загадки о спорте?**  
Попробуем их отгадать. Потренируем свой ум.

Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (Спорт).

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг.

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих —

Рыбацкие сети. (Футбол.)

Загадка эта не легка:

Пишусь всегда через два «к»,

И мяч, и шайбу клюшкой бей,

И называюсь я — ... (хоккей).

Костыль кривой

Так и рвется в бой. (Хоккейная клюшка.)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков, (Шахматы.)

Когда апрель берет свое

И ручейки бегут, звеня,

Я прыгаю через нее,

А она — через меня. (Скакалка.)

Упадет — поскачет,

Ударят — не плачет. (Мяч.)

Две курносые подружки,  
Не отстали друг от дружки.  
Обе по снегу бегут,  
Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу. (Лыжи.)

Каждый вечер я иду,  
Рисовать круги на льду.

Только не карандашами

А блестящими... (коньками).

- Молодцы, показали свою сообразительность.

**Вед:** Внимание на экран! Как называется этот мультфильм?

1. **Конкурс: «Мешок яблок»**

Вспомните, как заяц, у которого было «четыре сыночка и лапочка дочка» ходил с мешком за яблоками. Вдоль всей трассы эстафеты раскладываются яблоки (можно просто комки бумаги). Каждой команде дается мешок, в который они будут собирать яблоки. Их количество должно быть кратно количеству участников. Ведущий сразу объявляет, сколько яблок каждый участник должен положить в мешок во время эстафеты. Положив в мешок свою долю яблок, участник обязательно должен добежать до финального конуса и только потом, вернувшись назад, передать мешок следующему участнику.

**Кот:** **1.** **Игра «Половлю, как я мышей»**

**2. Игра «Хорошо или плохо»**  
Дети отвечают после каждого куплета.

- Вы знаете, что такое хорошо и что такое плохо?

Тогда отвечайте!

За здоровьем я слежу,

На зарядку выхожу.

Это, дети, хорошо

Или это плохо?

Сплю, ребята, я полдня.

Вы не трогайте меня!

Это, дети, хорошо

Или это плохо?

По утрам я закаляюсь —

Водой холодной обливаюсь.

Это, дети, хорошо

Или это плохо?

Зубы чистить не хочу,

Хорошо и так рычу.

Это, дети, хорошо

Или это плохо?

Ем морковку и салат,

Витамины кушать рад.

Это, дети, хорошо

Или это плохо?

Сигарету я курю,

Словно паровоз, дымлю.

Это, дети, хорошо

Или это плохо?

- Ну, я все понял. Утром вы делаете зарядку, не курите, пьете молочко, закаляетесь. Ну, прям, как настоящие спортсмены!

Вед: Внимание на экран! Как называется этот мультфильм?

**IV. Конкурс: «Снежная королева»**

Все дети помнят, что Кай в сказке «Снежная королева» катался на санках и, зацепившись за сани королевы, уехал в ее царство. Каем может быть любая игрушка, которую необходимо посадить в ледянку. Участники эстафеты должны по очереди довезти игрушку до финального конуса и обратно, не потеряв на ходу.

**Вед:** Внимание на экран! Как называется этот мультфильм?

1. **Конкурс: «Винни-Пух»**

У Винни-Пуха был лучший друг - Пятачок, который так торопился на день рождения к Ослику, что по пути испортил подарок - лопнул воздушный шарик. В данной эстафете у финального конуса надо разложить воздушные шарики по количеству участников (или их необходимо подкладывать туда по мере проведения эстафеты). Участники, добежав до шариков, должны взять один и на обратном пути, прижимая его к себе, лопнуть.

**Кот:** И еще, детвора,

Есть про чистоту игра.

Я начну, а вы кончайте,

Пословицу называйте.

**Игра «Закончи пословицу или поговорку»**

Чистота начинает пословицу, дети ее заканчивают:

1. Мойте руки перед едой — ... *(будете здоровы).*

*2.*Кто аккуратен, ... *(тот людям приятен).*

3. Чистота — лучшая ... *(красота).*

4. Чистая вода ... *(для хворобы беда).*

5. Чаще мойся, ... *(воды не бойся).*

6. Будь аккуратен, забудь про лень, ... *(чисти зубы каждый день).*

7. В здоровом теле … *(здоровый дух)*

*8. Двигайся больше, … (проживешь дольше)*

9. Кто день начинает с зарядки, … (*у того дела в порядке)*

10. Чистота — ….. *(залог здоровья)*

11. Сам себе я помогу - …. *(и здоровье сберегу)*

**Вед:** Внимание на экран! Как называется этот мультфильм?

**VII. Конкурс: «Львенок и черепаха»**

После того как львенок и черепаха придумали и спели песню, львенок попросил черепаху покатать его, В этом задании мальчики будут выступать в роли черепах, а девочки - в роли львят. Мальчикам необходимо довезти девочек до финального конуса на спине, а оттуда бегом вернуться назад. В эстафете по очереди участвуют пары. Выполнение этого задания возможно в том случае, если мальчики физически могут с ним справиться.

**Кот: Ритмическая гимнастика**

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается.

Приглашаю всех на ритмическую гимнастику».

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу ведущего под фонограмму любой ритмичной музыки.

**Заходит Доктор Айболит**

*Ребята, поговорим о здоровье.* /Демонстрация слайда 1/

*Важное значение для здоровья имеет правильное питание.* /Демонстрация слайда 2/

*Витамины*- ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Продукты, содержащие витамин, являются полезными для здоровья. Хорошо известны витамин  
А, витамины группы В, С, Д, Е, К. /Демонстрация слайда 3/

*Витамин А* необходим для роста и развития детского организма. Он поддерживает  
иммунитет, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям,  
обеспечивает нормальное зрение, полезен для печени. Витамина А много в сливочном масле, яйцах, и особенно в рыбьем жире. Содержится он в овощах зелёного цвета: петрушке, ревене, укропе, мяте, салате, щавеле, зелёном луке. Много витамина А в моркови, помидорах и абрикосах. /Демонстрация слайда 4/

Витамин В - это витамин крепких нервов. При недостатке витамина В ребёнок ста-  
новит капризным, у него отмечается подавленное настроение. Витамин В содержит  
ся в мясе, молочных продуктах, в бобовых, хлебе, картофеле, орехах, икре, печени,  
яичном желтке. /Демонстрация слайда 5/

*Витамин С* необходим для функционирования иммунной системы. Он содержится в черной смородине, шиповнике, облепихе, цветной капусте, апельсинах,лимонах.  
/Демонстрация слайда 6/

*Витамин Д*особенно необходим детям до года. С его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях. При недостатке витамина Д нарушается их рост. Витамин Д содержится в молоке, яйце, печени, рыбьем жире. /Демонстрация слайда7/

*Витамин Е* способствует заживлению ран и свертываемости крови, поддерживает нормальную деятельность мускулатуры, снимает судороги ног, укрепляет выносливость. Витамин Е содержится в кукурузном, подсолнечном, оливковом масле, в горохе. /Демонстрация слайда 8/

*Витамин К* необходим для нормального свертывания крови. Его применяют при сильных кровотечениях. Он содержится в зеленых листьях салата, капусты, крапины в крупах из цельных зернах. /Демонстрация слайда 9/

Использование продуктов питания, содержащих витамины - это путь к здоровью. /Демонстрация слайда 10/

Посмотрите какие продукты необходимы для органов нашего организма, /Демонстрация слайда 11/

*А теперь поиграем!*

*Ребята 1 команды* отберите рисунки с изображением продуктов, вредных для здоровья.

*Ребята 2 команда* выберите рисунки с изображением продуктов, полезных для

здоровья.

Проверим результаты. /Демонстрация слайдов 12 - 20/

**Частушки поют Ведущий и Кот Василий**

Ставьте ушки на макушки

Слушайте внимательно

Витаминные частушки

Очень занимательны.

Витамины А, Б, С, так мы называемся

Быть здоровыми всем вам

Мы помочь стараемся.

Вы хотите быть красивой

Долго жить и не стареть

Обязательно вам надо

Витаминчик Е иметь.

Если ты боишься гриппа

И другой простуды

Витамин С принимай

Не болей и не хворай.

Чтобы кости не болели

Зубы были целы

Витамин Д принимай

Прямо с колыбели.

Мы пропели вам частушки

Хорошо ли плохо ли

А сейчас мы все хотим

Чтобы вы похлопали.

**Заключительная часть:**

**Вед:** Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаешь.

**Кот:** Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом загорелый —

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом,

Ты вырастешь здоровым!

Ты будешь силачом!