Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Волгоградская школа-интернат № 4»

***Спортивное мероприятие: «Зарядка хорошего настроения»***

**Учитель физкультуры:** Кислюк Наиля Равилевна

Волгоград, 2021

**Цель:** формировать знания и представления учащихся о необходимости выполнения утренний гигиенической гимнастики в режиме дня школьника;

*I. Подготовительная часть.(звучит спокойная музыка)*

**Учитель:** Здравствуйте ребята! Сегодня у нас на занятии гости. Ребята наше занятие посвященное утренней гимнастики? А как еще можно назвать утреннею гимнастику? Правильно утренняя зарядка.А вы делаете по утрам зарядку? А как вы думаете, для чего нам нужна зарядка? Давай те начнем.

**Учитель:** Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

**Учитель**: Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

**Упражнения пальчиковой гимнастики «разотру ладошки»**

**Учитель**: Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу,

(растирание ладоней)

Поздороваюсь с ними сильно

И вытягивать начну.

(потереть ладошку о ладошку)

Руки я затем помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу

(руки в замок)

Выпущу я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

(пальцы расцепить и перебирать ими).

**Учитель:** Ребята, сегодня наши сказочные герои приглашают нас в путешествие в город «Угадай-ка». Вам интересно узнать, кто живёт в этом городе?Ну, тогда давай те начнем знакомиться.

**Упражнение «Слон»**

**Учитель:** Большие ноги идут по дороге;

Топ-топ-топ-топ, топ-топ.

(ходьба по кругу, руки на поясе)

Маленькие ножки

Бегут по дорожке

(Бегут по кругу)

Топ-топ, топ-топ, топ-топ.

Огромные ноги

Шагают по дороге:

Топ-топ, топ-топ, топ-топ

(Ходьба с выпадами)

*После каждого упражнения учащиеся приглашаются к игровому домику, и достает соответствующую игрушку*

*(слон, жираф, черепаха, зайка, лягушка).*

**Упражнение «Жираф»**

**Учитель:** Он ходит голову задрав,

Не потому, что важный граф!

Не потому, что гордый нрав,

А потому, что он… жираф!

(Ходьба на носках, руки над головой вверх).

**Упражнение «Черепаха»**

**Учитель:** Живёт спокойно, не спешит,

На всякий случай носит щит.

(Ходьба на коленях, руки за спиной)

Под ним не зная страха,

Гуляет… черепаха!

**Упражнение «Зайка»**

**Учитель:** Скачет зайка на лужайке

Мы попрыгаем, как заика.

Ножки вместе, скок-поскок!

Веселей скачи, дружок!

(Прыжки с продвижением вперед)

**Упражнение «Лягушка»**

**Учитель:** Летом на болоте вы её найдёте,

Зелёная квакушка, а зовут её лягушка!

(Прыжки в упоре присев, ноги врозь)

*После выполнения упражнения по кругу. Дети берут гимнастические коврики.*

*II. Основная часть*

**Учитель:** Ребята! Мы с вами выполнили зарядку по кругу, а теперь давай те покажем нашем гостям какие упражнения можно делать на коврике.

Упражнения с маленьким мячом:

1. и.п. – лежа на животе, мяч в руках под грудью

1-2 – потянуться за мячом

3-4 – и.п.

1. и.п. – сед, мяч перед собой

1-2 – наклон вперед с мячом

3-4 – и.п.

Упражнения с гимнастической палкой:

1. и.п. – сидя на коленях, палка над головой

1-2 – наклон влево

3-4 – и.п.

5-6 – наклон вправо

7-8 – и.п.

1. и.п. – положение сед, ноги вытянуты вперед, палка впереди

1-2 – потянуться вперед, попытаться достать до носочек

3-4 – и.п.

Упражнения с кубиками (мягкими):

1. и.п. – лежа на спине, кубик зажат между ступней

1-2 – поднять ноги вверх, вместе с кубиком

3-4 – и.п.

1. и.п. – кубик под головой, руки вытянуты вдоль туловища.

1-7 – закрыть глаза

8 – открыть

*После окончание упражнений, дети потихоньку, без резких движений встают с ковриков.*

**Учитель:** Ребята, а вы хотите быть сильными, ловкими, быстрыми как сказочные герой города «Угадай-ка». Тогда давай и мы с вами построим свой город, который будет называться город «Здоровья»

*Построения города «Здоровья».*

*(витамины, овощи и фрукты, режим дня, зарядка, физкультура)*

*III. Заключительная часть. (под веселую музыку)*

**Учитель:** А в завершение нашего занятия мы с вами немного поиграем. Разобьемся на две команды и посоревнуемся и увидим, кто же после зарядка стал сильнее, смелее, здоровее.

1. Игра «Боулинг». Цель игры состоит в том, чтобы с помощью маленького мячика сбить как можно больше кеглей. У каждого участника 1 попытка, побеждает команда, сбившая больше кеглей.
2. Игра «Гольф». Цель игры состоит в том, чтобы с помощью клюшки забить маленький мяч в «лунку». Побеждает команда попавшая мячом в «лунку» больше раз.
3. Игра «Кольцеброс». Цель игры состоит в том, чтобы набросить кольца на стержень игровой конструкции с различного расстояния. Каждый участник выполняет по 2 бросков с одного и того же расстояния, побеждает команда набросившая большее количество колец.

**Учитель:** Какие вы молодцы. Вы стали сильные, смелые, ловкие, быстрые. Дыхательные упражнения.

IV. Подведение итогов.

 **Под спокойную музыку учащиеся ходят по залу. Награждение**