**Компетентностные задания по физкультуре**

**Здоровье.**

 У нас во дворе каша из воды снега. Но воды всё-таки больше, потому что весна. Весна-весна-весна! Я часа два бегала по двору, вот по этой самой каше, топала, брызгала, и это было так здорово, просто ух! В воздухе тоже получилась каша — из брызг и солнечного света. И мне казалось, что сама весна бегает со мной, и её золотисто-зелёное платье уже всё мокрое от этих брызг! А ещё мне казалось, что вместе с нами по новеньким лужам носятся три сына весны — март, апрель и май, обычные мальчишки, только очень весёлые и совсем не вредные. Мне хотелось, чтобы у меня были такие братья. В голове что-то закружилось, забулькало, и я крикнула:

-У весны мокрое платье! А март, апрель и май — мои братья!

 И как будто радужный пузырик взлетел и затанцевал у меня надо головой. Я скакала, спотыкалась и повторяла и повторяла эти строчки. А потом поняла, что мне надо срочно ими с кем-то поделиться. Во дворе никого не было, и я помчалась домой. Бабушка увидела меня и возмутилась:

— Мокрая! Ты же вся мокрая! Срочно переодеваться!

— У весны мокрое платье! А март, апрель и май — мои братья!

— Что-о?

— Бабушка, это стихи! Я стихи сочинила! —

 И я ещё раз выкрикнула свои строчки. Радужный пузырик плясал над моей головой. Дома наступила весна. Бабушка как-то странно примолкла, быстро помогла мне переодеться, выдала горячий чай с лимоном.

**Задания:**

1. Какую ошибку совершила девочка?
2. Чем полезен чай с лимоном?
3. Как ещё можно уберечься от простуды?
4. Объясни смысл пословиц

Я здоровье берегу, сам себе я помогу.

Есть ли большая беда, чем болезни и нужда.

1. Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье.
2. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.
3. Составь комплекс упражнений для утренней гимнастики
4. Составь свой режим дня

**Тема: легкая атлетика**

Своим возникновением Олимпийские игры обязаны царю одной маленькой страны по имени Ифит, которому до смерти надоело смотреть, как его владения в Элиде то и дело опустошали армии больших соседних государств, которые постоянно воевали и сражались друг с другом на его территории. Не зная, как успокоить своих соседей-вояк, Ифит отправился в Дельфийский храм, где устами жрицы Пифии Аполлон отвечал на все вопросы. Все его ответы, называвшиеся «Прорицаниями», считались безошибочными. Ифиту Аполлон ответил: «Учреди в Олимпии атлетические игры, посвященные богам». С этим прорицанием Ифит прибыл к царю Спарты Ликургу, одному из своих могущественных соседей. Он его внимательно выслушал и постановил, что впредь земли Элиды будут нейтральными, чтобы Ифит мог спокойно проводить олимпийские игры. Ликург был могущественным и влиятельным, вожди остальных соседних греческих государств с огласились. Олимпийские игры проводились каждые четыре года в первый день после наступления летнего солнцестояния и полнолуния. Сначала они состояли всего из одного состязания. Таково было начало Олимпийских игр.

Для того, чтобы организовать игры, Ифиту понадобилось восемь лет.

 Гераклу предстояло изгнать тирана Авгия и в вычистить его огромные конюшни (такие грязных, что Гераклу пришлось направить в них воды реки, которые и удалили все нечистоты). Когда работа была сделана, древнегреческий супергерой подумал, что хорошо было бы устроить соревнование по бегу и тем самым отблагодарить богов за помощь. Он триста раз поставил правую ногу перед левой (и триста раз левую перед правой) и так определил дистанцию, на которой и померились силами его четыре брата. Ноги у Геракла были 50-го размера! Это расстояние, называвшееся «стадионом» - в 600 раз больше ступни Геракла

Слава об играх распространилась быстро, и скоро в них стали принимать участие все греческие государства.

ЗАДАНИЯ:

1. Ребята, на доске вы видите название видов состязаний. Как вы думаете, какие из них вошли в древнегреческие олимпийские игры? Прыжки, борьба, метание копья, метание диска.
2. В каких видах спорта соревнуются современные олимпийцы? (легкая атлетика, гимнастика, фехтование, борьба, стрельба, плавание, велосипед, скачки, крикет и гребля, футбол, травяной хоккей, дзюдо, баскетбол, волейбол, стрельба из пистолета и лука, гонки на яхтах).
3. Какие символы имеют современные олимпийские игры? Флаг и священный огонь, олимпийские кольца
4. Что означает каждое кольцо и его цвет? Пять континентов (синий - Европу, желтый - Азию, черный - Африку, зеленый - Австралию и красный - Америку
5. Найти символ античных олимпийских игр. Лавровый венок
6. Найди информацию о седьмых азиатских олимпийских играх, проводимых в Казахстане.