

Сильные, смелые, ловкие!

Цели:

- 1) Развитие физических качеств; красивой осанки, пластики движений.
- 2) Развитие волевых качеств, стремление выполнить задание быстро и точно.
- 3) Развитие творческих способностей ; активного творческого мышления.
- 4) Воспитание “здорового духа соперничества”.

Оборудование: мячи; теннисные шары; ложки; 2 плошки с водой; 2 стакана; спички; наушники; 2 обруча; 8 бананов; веревка; погремушки – 8-10 шт.; флажки разного цвета /по количеству конкурсов/.

Оформление зала :

- 1) плакаты с правилами для игроков;
- 2) плакаты с названиями команд
- 3) подставки для флажков
- 4) плакат с названием занятия “Веселая эстафета”;
- 5) столик для атрибутов к занятию;

- над каждой командой висят шары с именами игроков – участников соревнования.

Предварительная работа: игроки заранее распределены по командам /методом жеребьевки/; игроки заранее выбрали капитана, придумали названия команд.

Призы: “золотые” и “серебряные” медали /соответственно для победителей и игроков, занявших второе место/

Музыкальное оформление: фонограмма вступление перед конкурсом и в заключение.

Ход занятия

(Звучит фонограмма веселой мелодии на спортивную тематику)

Ведущий:

*Добрый день дорогие друзья!
Без вас на этом празднике
Нам обойтись нельзя.
Без вас весь зал тревожится
И спросит: “Где же смех?”
Где подвиги, где конкурсы?
Кого же ждет успех?
Где игры, где задания,
Мы ждем вас битый час
Без паники, товарищи,
Все это есть у нас!*

Дорогие ребята, уважаемые гости! Мы очень рады вас приветствовать на нашей спортивной программе “Веселая эстафета”. В ней примут участие те, кто желает проявить ловкость, сноровку, находчивость, ум, словом те, кто претендует на высокое звание “спортсмен”. Прежде, чем приступить к нашей программе, нужно принять участие в разминке.

(Стихотворение о разминке читает один из участников эстафеты)

Ученик :

*Разминка, разминка
На нас посмотрите-ка!
Ритмичны, красивы,
Спортивны, здоровы
Разминку мы любим и в школе и дома
Так давайте, все вставайте
И за нами повторяйте*

(учитель физической культуры проводит разминку)

Физ.рук: Построение, бег по кругу, бег приставным шагом, прыжки на правой и на левой ноге. Игра на сосредоточение “Ладонь-кулак”.

Ход игры: ведущий командует /сначала это соответствует движениям/: “Ладонь-кулак”, “Кулак-ладонь” и т.д. На команду “Ладонь” дети кисть одной руки направляют вверх, ладонь выпрямлена, а в основание ладони упираются кончики пальцев второй выпрямленной руки. На команду кулак – одна рука сжата в кулак, в основании кулака упираются кончики пальцев 2-й руки. Темп постепенно увеличивается.

Ведущий: Молодцы ребята! Вот теперь, я вижу пора отправляться за победой. Для начала я предлагаю участникам распределиться по командам, объявить название своей команды, назвать капитана.

(Дети разбиваются на команды. Идет представление команд. Приветствие. /Представление и приветствие проводят капитаны/)

Ведущий: Перед началом нашей “Веселой эстафеты” я хочу также обратить внимание на наши правила.

(Правила записаны на плакате.

Ведущий по очереди с физическим руководителем зачитывают их)

1. Играем не ради корысти, а ради удовольствия своего, и других.
2. Играем честно! Обидно, когда проигрываешь, но все равно, не мухлюй, не злись.
3. Будь стойким. Не унывай при неудачах и не злорадствуй.
4. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся.
5. Не упрекай партнера за промахи, но постарайся поправить беду своими успехами.
6. Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

Ведущий: Ну вот, все формальности закончены, можно начинать. Итак, участники, к конкурсу приготовиться. Конкурс начать! За каждое правильно и быстро выполненное задание команда будет получать вот такой флажок.

(Флажки ставятся на специальную подставку. Ведущий объявляет задание участникам. перед каждым заданием необходимо обратить внимание на то, что оцениваться будет не только быстрота выполнения, но и качество)

Задание 1: Добежать до тумбы, обежать ее, вернуться назад.

Задание 2: Прыжки на одной ноге. Назад – на другой ноге. Руки на поясе.

Задание 3: “Пронеси, не урони” (каждому члену команды индивидуальное задание)

Варианты:

- стакан с водой;
- теннисные шары в ложках;
- мяч на голове;
- палку на указательном пальце.

Задание 4: “Водные процедуры”. Необходимо при помощи рук перенести воду с одной посуды в другую. Кто быстрее. Также будет учитываться количество перенесенной воды /перелить в стаканы – кто больше/. *(Время выполнения – 2 минуты)*

Ведущий: Обычно, после водных процедур очень хочется есть. Но представьте себе такую ситуацию: вы в джунглях. У вас кончились все съестные припасы. И вот я надеюсь, что эту проблему мы можем решить с помощью наших капитанов команд. Итак, задание капитанам.

Задание 5: “Туземец”. Один из участников команды (он же туземец) надевает наушники. Задача капитанов: не открывая рта он должен спросить своего туземца: “У вас есть продукты? Не сможете ли мне их немного одолжить? Потому что на берегу остались мои товарищи!”

(Победит та команда, “туземец” которой наиболее точно озвучит жесты капитана.

Оценка – 3 балла)

Ведущий: Ну что, ребята, нравится вам наша эстафета? А дальше будет еще интереснее. Очень приятно наблюдать за людьми с красивой осанкой, с летящей легкой походкой. Но для формирования красивой осанки необходимо выполнять определенные упражнения. Сейчас я предложу вам несколько заданий, которые способствуют развитию пластики движений и формированию стройной фигуры.

Задание 6: Бег с кубиками на плечах.

Задание 7: “Гонки обручей по кругу” Команды встают в круг, держась за руки. В каждом кругу – по обручу. По сигналу обруч движется по кругу. Побеждает команда, чей обруч быстрее вернется к началу движения. Игроки пролезают через обручи. Обручи ярко украшены.

Задание 8: “Синхронные движения”. В этом задании участники должны проявить все свое творчество. *(Оценка – 3 балла)*

Ведущий: Когда группа людей начинает синхронно выполнять какие-либо движения – это всегда завораживает наблюдающих со стороны. Многие даже платят деньги, чтобы полюбоваться, как кто-то синхронно машет руками или вытягивает живот и т.д. Синхронное выполнение движений лежит в основе балета и фигурного катания, гимнастики, плавания и аэробики. С каждым годом появляются все новые виды искусства и спорта, основанные на одновременном выполнении каких-либо действий. Вполне возможно, что новым видом спорта станет синхронный процесс принятия пищи. Представьте себя первыми профессионалами в этом жанре и продемонстрируйте, как будет выглядеть синхронное поедание группой следующих блюд. Варианты:

- спагетти;
- компот;
- бананы.

(Команды выполняют задание по очереди; оценивается красота исполнения задания)

Задание 9: “Меткий стрелок”. Команды стоят в шеренге напротив друг друга. Расстояние между ними 3-4 метра. От дерева к дереву или от стены к стене натянута веревка, на которой на петлюшке висит 6-8 погремушек. Игроки по очереди бросают мяч средней величины, стараясь

Ведущий: Вы, наверное, заметили, что наша эстафета, не только спортивная, но и творческая, т.е. вы должны проявить не только быстроту и ловкость, но и ваши творческие способности, фантазию. В предыдущих конкурсах вы уже показали себя как актеры, артисты пантомимы, а теперь я предлагаю вам выступить в роли художников. И следующий наш конкурс.

Задание 10: “Роспись по резиновым сапогам”. В цивилизованных государствах каждый гражданин имеет несколько пар обуви, которые он одевает, попеременно – в зависимости от того, куда идет. В нецивилизованных государствах граждане вообще не носят обуви, а вот в одной маленькой азиатской стране, закрытой для мира, промышленность выпускает только один тип обуви – резиновые сапоги. В них они ходят повсюду. Правда, они нашли способ преодолеть обувное однообразие – они с помощью гуашевой краски раскрашивают сапоги. Иногда им приходится перекрашивать их в день по-несколько раз: ведь для посещения разных мест на сапогах должен быть разный рисунок. Представьте себя жителями этой экзотической страны и раскрасьте гуашью сапоги так, чтобы в них можно было пойти...

Варианты:

- на дискотеку;
- на ярмарку.

(Оценка – 3 балла. Каждой команде дается 1 пара сапог. Необходимое условие: все игроки принимают участие в раскрашивании. Время выполнения задания – 4 минуты. При оценке учитывается эстетичность выполнения, красота рисунка /необычность/)

Ведущий: Вот и подошла к финалу наша “Веселая эстафета”.

Физ.рук: Молодцы! Со спортом вы дружны. Фантазия у вас есть, и творчество тоже.

*А сейчас все на места вы становитесь
И немножко притаитесь
Прошли все испытания вы,
И без сомненья.
В конце пути, как обещали мы.
Вас ждут призы и награжденья.*

(Идет подсчет результатов. Объявление команды победителей. Награждения)

Физ.рук:

Перед тем, как с вами попрощаться
Мы хотим вам пожелать!

Ведущий:

Здоровья крепкого,
Почаще улыбаться,
И никогда не унывать!

Вместе: До свидания! До новых встреч.

(Звучит фонограмма)