

МО Староминский район
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа – интернат
ст-цы Староминской

Дидактический материал по теме:
«Формирование здорового образа жизни у детей школьного
возраста коррекционной школы во внеурочной деятельности.
«Спортивные мероприятия»
(методическая разработка)

Автор-составитель:
Шаповалова Наталья Владимировна,
учитель физической культуры

ст. Староминская
2021г.

Шаповалова Н.В. Формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста коррекционной школы во внеурочной деятельности.
«Спортивные мероприятия»: методическая разработка /Н.В.Шаповалова. - Староминская: «Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа – интернат ст-цы Староминской», 2021.-31 с.

Аннотация

Формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста коррекционной школы во внеурочной деятельности.«Спортивные мероприятия». В дидактическом материале приведен сборник подвижных игр и спортивных мероприятий. Педагог может использовать их как на уроках физической культуры, так и во внеклассной работе с детьми. Использование данного материала, позволит воспитать у детей основы здорового образа жизни, развить личностные и физические качества.

Содержание

I. Введение.....	4
II. Основная часть.	
1. Спортивное мероприятие «День здоровья».....	5- 12
2. Спортивное мероприятие «Новогодний праздник – снежный ком».....	13-20
3. Спортивное мероприятие по многоборью «Рыцарский турнир».....	21-24
4. Спортивное мероприятие «Весенний марафон»	25-29
III. Заключение.....	30
IV. Список использованных источников.....	31

Введение

При всей значимости урока, как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности. Главное в том, что физкультурно-оздоровительные мероприятия, как правило, должны охватывать всех учащихся каждой школы.

Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Важную роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста коррекционной школы закладывается не только на уроках физкультуры, но и во внеурочной деятельности учащихся

Оздоровительные праздники, физкультурные досуги, развлечения, дни здоровья, являются одной из форм организации двигательной деятельности, направленных на выполнение естественных потребности детей в активных движениях, раскрытие приобретенных навыков и умений, нравственных, физических и личностных качеств, активация и организации отдыха, пропагандирование физической культуры и спорта и здорового образа жизни детей. Это объединяет детей общими переживаниями, дарят чувство победы, воспитывают чувство коллективизма. Подготовка к спортивным праздникам: эстетическое оформление спортзала, спортплощадки, разучивание стихов, упражнений, перестроений, игр, красивые эмблемы, спортивные песни, соревнования- совершенствуют общее физическое развитие детей, развивают у них воображение, воспитывают коллективизм, взаимовыручку.

II. Основная часть.

1. Спортивное мероприятие

«День здоровья»



Цель:

1. Укрепление здоровья и физической подготовленности учащихся.
2. Воспитание чувства коллективизма, сплоченности.
3. Стремление к достижению поставленной цели.

Ход праздника

Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята!
- Я рада приветствовать всех, кто сегодня пришел на наш праздник «День здоровья»!
- На нашем празднике вы сможете проявить свою ловкость, смекалку и фантазию.
- Нам необходимо разделиться на две равные команды, выбрать себе капитанов и придумать название команды.
(Команды представляются)
- Итак, капитанов выбрали, название придумали! А теперь начнём путешествие по станциям.

А начнём мы его с клятвы спортсменов.

Ведущий:

Эй, спортсмены, подтянитесь,
Все смотрите на меня,
Повторим со мною вместе,
Клятвы добрые слова.

Дети:

Клянемся дружными мы быть,
И слезы горькие не лить,
С улыбкой трудности встречать,
И смело их преодолевать

Девиз участников!:

Ведущий

Кто с ветром проворным может сравниться?
Кто верит в победу, преград не боится?
Клянемся быть честным, к победе стремиться!
Рекордов высоких клянемся добиться!!!

Дети.

Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Психологический настрой:

Спорт – это жизнь, а не игра!
Спорт – распорядок дня с утра!
Спорт – дисциплина, тяжкий труд!
Это праздник и триумф!
Ты должен пробежать,
И все высоты взять,
В спорте слабых не бывает,
Сила воли побеждает.

-Спортивное соревнование посвящённое «Дню здоровья» - Объявляю открытым!

Желаю игрокам проявить максимум своих способностей и возможностей.

Призываю всех участников к честной, спортивной борьбе. Желаю всем успеха!

Станция «Загадки»

Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок(вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.

1. Оно важно для человека,
С ним проживешь не меньше века.
И не узнаешь никогда,
Кто такие доктора (*здоровье*).

2. Если дружен ты со мной.
Настойчив в тренировках,
Ты будешь в холод или зной –
Выносливым и ловким! (*спорт*)

3. Сто веселых упражнений

Со скалкой и мячом,

Будешь делать их без лени -

Станешь лучшим силачом (*зарядка*)

4. Две в руках, две в руках, не провалишься в снегах,

А проедешь без труда и оставишь два следа (*лыжи и палки*).

5. Сперва с горы летишь на них,

А после в гору тянешь их (*санки*).

6. Ростом мал, да удал,

От меня он ускакал.

Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда (*мяч*).

7. Для здоровья очень важен

И прибавляет сил.

Он бывает сладкий даже

И всем необходим (*сон*).

8. Бывает яблочный, фруктовый,

А также ягодно-сливовый.

Полезен очень по утрам,

Здоровым быть поможет нам (*сок*)

Станция «Разминка».

Разминка “Делайте, делайте, делайте ...зарядку!”



Станция «Спортивная!»

1.Игра-разминка «Снайперы»

- Каждому игроку из команд необходимо приготовить по одному мячику. После чего игроки одной команды по очереди будут кидать в мишень, а другая подсчитывать баллы. Затем поменяетесь ролями. Команда у кого самое большое количество баллов получает жетон.



2.Конкурс «Весёлая эстафета»

- Этот конкурс будет состоять из нескольких этапов:

- Эстафета с мячом (Два игрока от разных команд должны добежать до кольца (обруч), встать в него и попасть мячом в ведро. После меткого броска игроки возвращаются к своей команде). Для того, чтобы засчитался старт следующего игрока нужно легонько затронуть рукой.

3.Змейка

(На время, по очереди, каждой команде необходимо прыгать «змейкой» на мяче всю дистанцию туда и обратно). Чья команда это сделает быстрее и аккуратнее тот получает жетон.



4 «Самый быстрый». Необходимо добраться до финиша, зажав баскетбольный мяч между ногами. В итоге, чья команда быстрее выполнит испытание – та команда и победила.



5 Конкурс «Два мяча».

- У первого участника команды в руках два мяча. По сигналу каждый участник добегают до контрольного места с мячами и возвращается обратно, передает мячи следующему участнику.



6.Конкурс «Эстафета с волейбольным мячом»

- На площадке на расстоянии 3 метров чертят две параллельные линии: за одной выстраивается команда, за другой становится капитан, каждый лицом к своей команде. У капитана в руках волейбольный мяч.
- По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и тот час приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, - третьему и так далее.

7. Эстафета с большими мячами

Участники выполняют эстафету ведением большого мяча между кеглями «змейкой».



8. Эстафета «Толкание ядра»

- Для ядра мы берем газету, скомкиваем ее, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут ядро в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так, чтобы всё усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Первый игрок начинает со стартовой линии, второй – с того места, где приземлилось ядро первого игрока, и так поступают все игроки команды. В итоге чье ядро окажется дальше от линии старта – та команда и победила.

Станция «Богатырская»

Перетягивание каната.

Станция «Меткий стрелок».

Участники каждой команды по очереди кидают дротиком в мишень. Каждому участнику даётся 1 попытка. Общая сумма попаданий заносится в маршрутный лист.

Станция «Полезно - вредно»

Участники добегают до столика и выбирают карточки с положительными

фразами, а вредные оставляют на столе. Каждый участник должен принести правильную табличку. (За правильный ответ – 1 балл, максимум 22 балла)

- +Делать зарядку
- +Принимать душ
- +Завтракать по утрам
- Работать за компьютером
- +Заниматься спортом
- Читать лёжа.
- +Чистить зубы два раза в день
- Смотреть на яркий свет.
- +Оберегать глаза от ударов.
- Смотреть близко телевизор.
- +Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- +Читать при хорошем освещении.
- Часто есть сладкое.
- +Кушать фрукты и овощи.
- Грызть ручки и карандаши.
- +Закаляться.
- +Гулять на свежем воздухе.
- Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
- +Помогать по дому.
- Грызть ногти.
- +Кататься на лыжах.

Станция «Верно – неверно».

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

Станция «Это я, это я, это все мои друзья»

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парой конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

Станция «Творческая».

Каждой команде выложить из слов плакат на тема – «Мы за здоровый образ жизни!»;

V Подведение итога

- Наш спортивный праздник посвящённый «Дню здоровья» подошёл к концу.
- А теперь для того, чтобы выяснить какая команда выиграла нам нужно подсчитать количество жетонов. Уважаемые капитаны, объявите количество жетонов ваших команд.
- Итак, победителем сегодня стала команда
- Поздравляю, молодцы!

2. Спортивное мероприятие «НОВОГОДНИЙ ПРАЗДНИК- СНЕЖНЫЙ КОМ»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- популяризации физической культуры и спорта;
- формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья детей и подростков;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление сильнейших спортсменов и сильнейшей команды

Место проведения: спортивный зал

Ведущие: Снегурочка



Эстафеты проводит учитель физической культуры

В праздничном мероприятии принимают участие 2 команды обучающиеся школы (Белые Барсы, Белые медведи-символы олимпиады в Сочи)

Спортивный зал украшен шарами объемными снежинками, мишурой.

Фоном звучат спортивные песни.

Под звуки спортивного марша выходят команды и строятся в одну шеренгу.

Ведущий Добрый день, дорогие друзья! Уважаемые гости!

Здравствуйтесь мальчишки и девчонки, папы и мамы!

Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале!

Мы рады приветствовать вас в этом уютном, красивом спортивном зале.

Ведущий: Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Новогодние весёлые старты”! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Ведущий

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!

Ведущий

Мы праздник мира, дружбы открываем.
Спортивный праздник закипит сейчас!
Мы спортом дух и тело развиваем,
Он наполнит силой каждого из вас!

Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника. В соревнованиях участвуют три команды. Встречайте!

Ведущий: Мы от души приветствуем всех, кто сегодня вышел на старт, успехов нашим командам и побед!

Ведущий: С большим удовольствием представляем многоуважаемое жюри.

Председатель жюри:

Члены жюри:

1.Ведущий2: Итак, с командами познакомились, жюри представили– пора начинать соревнование!

Ведущий1: Видно, что команды у нас очень интересные и разные. Познакомиться с ними поближе поможет «Визитная карточка»

Ведущий2: Участники представляют *название, девиз и эмблему команды.*

Ведущий1: Зрители-болельщики будут помогать своим командам, стать победителем – они должны сотрудничать, переживать и радоваться все вместе, поддерживать оптимизм и здоровый дух борьбы в ходе конкурсов. И итак мы начинаем новогоднюю карусель.

Я: но перед тем как начать наши конкурсы мы проведём новогоднюю разминку. «Снегурочка и её команда»



1 Задание от Деда Мороза

Эстафета зверей «Дед Мороз»

Участник в валенках, в колпаке, с мешком бежит, прыгает, как настоящие звери: барсы и медведи, каждая команда по своему огибая ёлку, и бежит обратно, передает следующему участнику колпак, валенки и мешок, следующий участник, одев все на себя и взяв мешок, возвращается к команде. передает следующему и т.д.

Ведущий:

Развить ловкость и внимание

Помогают соревнования.

Продолжаем веселые старты,

Соревнуются наши команды.

2.Эстафета "Весёлые пингвины"

Каждой команде выдается по тканевому мячу. Зажав мяч между ног, нужно обежать ёлку и передать мяч следующему. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

3.Эстафета «Хоккеисты»

Ведущий:

Тех, кто смелей,

Кто быстрее и храбрей,

Приглашаем в игру

Под названием « хоккей»

Загадки:

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие...(коньки).

***Палка в виде запятой

Гонит шайбу перед собой.

(клюшка).

3.Эстафета « Хоккеисты»

Участвуют две команды, у первых игроков клюшка и шайба (мяч). Дети ведут клюшкой мяч,

стараясь не уронить расставленные кегли. Возвратившись на место передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег

Ведущий:

Отгадайте загадки:

Деревянные кони

По снегу скачут,

А в снег не проваливаются.

***На снегу – две полосы,

Удивились две лисы

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ...(лыжи).

Хорошо спортсменом быть:

Дальше всех бежать и плыть,
На лыжах скользить легко – далеко!

4.Эстафета «Лыжники» Первый участник одевает одну лыжу и, опираясь на палки, обегает конус. Возвратившись, передает эстафету следующему.



Ведущая:

Шуба теплая, мешок,
Валенки и посошок,
Борода и красный нос
Вот такой он – Дед Мороз.

А еще он очень добрый,
И веселый, и задорный.

В шубе дедушке не жарко
Нам дарить свои ...(подарки)

5. «Подарочки» Два участника на двух гимнастических палках несут коробку – «Подарок», (зажимать коробку палками нельзя!), огибают фишку, возвращаются назад, передают следующей паре.

Ведущий2

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!

6. Эстафета. Конкурс капитанов «Волшебный мешочек»

Прыжки в мешках. Кто из капитанов первым допрыгает мешке, та команда победила.

7. Эстафета «ВЕСЕЛЫЙ САЛЮТ»

Участники выстраиваются в колонну по одному. В руках у каждого надувной шарик. У поворотной стойки напротив каждой команды стоит стул. Участник должен подбежать к стулу и сесть на шарик так, чтобы он лопнул, но без

помощи рук. Вернуться к своей команде и передать эстафету следующему. Выигрывает команда, которая первой справится с заданием.

Для болельщиков

Ребята, а давайте с вами поиграем. Я буду называть разные предметы, а вы хлопайте в ладоши (Зраз), но только в том случае, если названная вещь может висеть на ёлке. Названная вещь не может висеть на ёлке, то топайте ногами (Зраз).

Мягкая игрушка,
Звонкая хлопушка,
Петенька-Петрушка,
Старая подушка.
Белые снежинки,
Пёстрые картинки,
Плитки-шоколадки,
Зайчики из ватки.
Красные фонарики,
Хлебные сухарики.
Яркие флажки,
Шапки и платки,
Вкусные конфеты,
Свежие газеты.
Разноцветные шары,
Нити яркой мишуры...

Ведущий1: Зима приносит нам множество развлечений.

Тройка мчится, тройка скачет,
Вьется пыль из-под копыт,
Колокольчик звонко плачет,
И хохочет, и визжит.
По дороге голосисто
Раздается яркий звон,
То вдали он брякнет чисто
То застонет глухо он.

8. Эстафета «Тройка» Участники по 2 человека, держа обруч с бубенцами,

бегут к стойке, оббегают ее и бегут обратно , передают обруч с бубенцами



следующей тройке

9. Эстафета «Ёлка»

Напротив команд, на линии, выставлены фишки, на 1 меньше, чем игроков и там же стоят елки, каждый участник, добегает до фишки, берет её, несет к своей команде, передавая эстафету и т. д. до последнего игрока, последний игрок должен взять елку и финишировать с ней.

Я модница такая,
Что всем на удивленье!
Люблю я бусы, блёстки-
Любые украшения!
Но на мою, поверьте,
Великую беду
Наряд я надеваю

10. Эстафета «Нарядим ёлку»

(Укаждого участника эстафеты игрушка. По очереди ребята вешают игрушки на ёлку, оббегают её и возвращаются на линию старта. Побеждает та команда, которая быстрее нарядит ёлку и закончит эстафету).

Всего лишь раз в году

Ведущий2

Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чём секрет –
Всем друзьям – физкульт-привет!

10. Эстафета

Участники по одному добегают до фишки берут букву, возвращаются обратно, кладут букву на финише, как только все буквы будут на финише, их переворачивают, складывают фразу и поднимают вверх. (С Новым Годом!)

Ведущий1: Для награждения мы приглашаем председателя жюри

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.

Ведущий:

Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч! Фото

3. Спортивное мероприятие по многоборью

«РЫЦАРСКИЙ ТУРНИР»

Цели и задачи

Цель: привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризации силового многоборья в школе.

В ходе проведения первенства решаются следующие задачи:

- улучшение всестороннего физического развития выявление сильнейших учащихся
- совершенствование спортивного мастерства посредством соревновательной деятельности;
- приобретение высокого уровня тренированности организма.

Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие ученики с 3-5 класс.

Место проведения.

Спортивный зал.

Судейство: В состав совета судей (жюри) входят педагоги.

- Помощники судей и ответственного секретаря: учащиеся, освобожденные от занятий по физической культуре.

Техника безопасности: Перед началом состязаний участникам напоминаем инструктаж по технике безопасности при выполнении силовых упражнений

Сценарий внеклассного мероприятия. Спортивное соревнование на первенство по многоборью «РЫЦАРСКИЙ ТУРНИР!», посвященное «Дню Защитника Отечества»

Добрый день, дорогие друзья и уважаемая публика! Мы сегодня собрались, чтобы провести соревнование по многоборью, посвященное «Дню Защитника Отечества» - «РЫЦАРСКИЙ ТУРНИР!»

Ребята, а вы знаете, кто такие рыцари? (Средневековые воины.)

Совершенно верно. В средние века рыцарями называли мужественных, храбрых, сильных воинов, которые носили очень тяжелые доспехи: шлем, бармицу, кольчугу, наручи и были вооружены щитом, копьем и мечом.

Как вы считаете, есть ли рыцари в наше время ?

Кого же, сегодня мы можем назвать рыцарем?

-В наши дни рыцарем считают человека, благородного, бесстрашного, бескорыстного, готового пойти на подвиг, на благое дело, умеющего держать данное им слово, готового в любой момент прийти на помощь другим, и в груди которого бьется благородное храброе сердце.)

Я, полагаю, что и среди вас есть настоящие рыцари: Быстрые, сильные, ловкие, смелые, выносливые и великодушные. И сегодня мы посмотрим, кто же будет достоин звания «Рыцарь»

Судить наш турнир согласились милые, очаровательные и обаятельные дамы-педагоги нашей школы, которых мы будем называть Советом жюри .

(Представляет членов жюри.)

Дамы, будьте добры занять свои почетные места.

За победу в каждом туре Совет жюри начисляет баллы – и выдаёт-жетоны.

Каждая дама из Совета жюри помещает жетоны в мешочек понравившегося ей рыцаря.

У кого в конце турнира окажется большее количество жетонов, тот и будет достоин звания «Рыцарь» и победитель. Желаю всем успеха, в предстоящих соревнованиях!

В программу соревнований входят следующие дисциплины:

Соревнования на личное первенство по многоборью «Рыцарский турнир!» проводятся по следующим дисциплинам:

- Подтягивание на высокой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- Подъем туловища из положения лежа

I этап многоборья. Подтягивание на высокой перекладине

Участники подходят к турнику (Судья объясняет, как нужно правильно подтягиваться). Подтягивание происходит по следующим правилам: подтягиваться, чтобы подбородок был выше перекладины, без рывков.



II этап многоборья. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Участники подходят к судье. Отжимание проходит по следующим правилам: грудью опускаться почти до пола, без упора, туловище держать ровно. Каждый участник должен показать результат за 30 секунд.



III этап многоборья. Подъем туловища из положения лежа на спине
Контрольный тест принимает главный судья. Участники выполняют упражнение на мате. Каждый участник должен показать результат за 30 секунд. В каждом виде соревнования засчитывается только личный результат участника. Победитель определяется по наилучшему показателю



Наши соревнования подошел к концу. Ребята показали свою силу, быстроту, ловкость, выносливость и благородство и я считаю, что они ребята достойны носить звание рыцаря. А согласен, ли со мною Совет жюри, наши милые дамы?

Совет жюри подсчитывает жетоны и называет имя участника который набрал большее количества жетонов.

И торжественно вручает ему орден рыцаря.

Получили вы награду,
Здесь и скромничать не надо,
Ведь её вы заслужили,
Не напрасно вам вручили!

НАГРАЖДЕНИЕ

Участники соревнований занявшие первое место и призовые места награждаются почётными грамотами и сладкими призами



4. Спортивное мероприятие

«ВЕСЕННИЙ МАРОФОН»

Цель: Приобщать детей к спортивным праздникам, развлечениям, к организации здорового отдыха детей; совершенствовать физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту; развивать положительные черты личности - волевые, моральные и нравственные, воспитывать чувство взаимовыручки и товарищества.

Место проведения: Спортивная площадка.

В соревновании принимает участие

две команды с 1-5 класс (по 8 человек)

В состав совета судей (жюри) входят педагоги школы

Техника безопасности: Детям перед началом соревнований напомнить инструктаж по технике безопасности при проведении игр и эстафет:

- Команды должны быть расставлены так, чтобы они не соприкасались друг с другом;
- Воздерживаться от столкновений с игроками;
- Команды должны ориентироваться только в свой коридор;
- Дети должны передавать эстафету по правую руку;
- Внимательно выполнять и слушать команды учителя.
-

Оборудование:

1. Два обруча и два обруча, стоящих на подставках вертикально; две теннисные ракетки и два шарика.
2. Две скакалки
3. Шесть городков или деревянных цилиндров.
4. Два волейбольных или футбольных мяча;
5. Две клюшки
6. 16 палочек (длиной примерно 50 – 60 см, сечением 1,5×1,5 см) и два обруча.

Ход соревнования

Спортивная площадка украшена шарами и флагами, звучать задорные спортивные песни.

Добрый день, дорогие друзья! Мы сегодня собрались, чтобы провести спортивное мероприятие «Весенний марафон!»

Сегодня мы пригласили вас, друзья, на веселое многоборье.

Участники нашего состязания – учащиеся 1-5 классов. Приглашаю участников в зал. Давайте их поприветствуем!

Представление команд

А сейчас я хочу представить судей.

Представление судей.

Слово предоставляется главному судье:

Все в этой жизни вам пригодится,
Ведь не каждый же сильным родится,
Но, чтобы сильным, здоровым стать,
Нужно себя тренировать!!!

Перед началом соревнований, чтобы мы бегали быстро, прыгали высоко, не получили травм ,необходимо сделать разминку.

«Разминка».

Ведение мяча между кеглями до противоположной стороны, огибая ориентир и бегом вернуться обратно.



-А теперь переходим к основной части.

1 эстафета «С ракеткой сквозь обруч»

1-вый участник команды берет в руки ракетку, на которую кладет шарик. По сигналу игрок должен пробежать, удерживая шарик, до ориентира. По пути он должен пролезть в обруч, стоящий вертикально. Обратно бегом и передать ракетку с шариком следующему.

2 конкур «Кенгуру»

Волейбольный мяч зажать между ногами на уровне колен , допрыгать до стоящего стула, сесть на него, сделать вместе со стулом полный оборот на месте, встать и вернуться обратно. Передать мяч следующему участнику.



3 эстафета «Ветерок»

Участнику дают теннисный шарик. Он кладет шарик на пол и дует на него, чтобы он катился. Когда шарик докатится до финиша, берет его в руки и бежит к команде и передает следующему участнику.

4 эстафета «Пронеси, но не урони».

Участники должны взяться за руки положить мяч на руки, пронести его до ориентира и обратно. Побеждает тот, кто сумеет это сделать быстрее.



5 эстафета «Перейди болото».

Игрокам нужно переправиться с одного конца болота в другой и вернуться обратно.

По сигналу игроки начинают переправляться при помощи двух обручей, перекладывая обручи вперёд и используя их как кочки, достигнув другой стороны болота, участники возвращаются обратно бегом.



6 эстафета «Переправа»

В команды дети встают по два человека: первый- «наездник», второй —«лошадь». На лошадь набрасывают обруч, а наездник стоит сзади и держится за обруч руками. По сигналу участники бегут до финиша. «наездник» остаётся на противоположной стороне, «лошадь» возвращается обратно за следующим «наездником»., пока все дети не окажутся на противоположной стороне.



7 эстафета «Трудная ноша»

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Каждой команде вручают мяч. Первый участник должен передать «ношу» назад, последний игрок бежит с мячом вперед и передаёт «ношу» назад, пока «ноша» не окажется снова у первого участника.



8 эстафета «Нарисуй солнышко»

Каждая команда выстраивается в колонну по одному. У каждого ребёнка в руках лучик. По сигналу первый участник бежит к обручу(солнцу) Кто быстрее из команд выложит лучики, та команда победила.



9 эстафета «Конкурс капитанов»

По команде капитан команды бежит к ориентиру, пробежав до ориентира, он поворачивается лицом к своей команде. В это время следующий участник,

стоящий на линии старта, бросает капитану мяч и убегает в конец строя, капитан ловит мяч и бросает обратно. Следующий участник ловит мяч бросает капитану и бежит в конец строя. И далее все повторяется.

10 эстафета «Пентатлон»

В процессе борьбы двух команд мы с вами выяснили кто самый быстрый и сильный из капитан. А сейчас сравним силы команд, какая из команд самая выносливая, сильная, ловкая, быстрая и дружная. Командам нужно пройти пять испытаний.

Задания:

1. Выполнение испытания на гимнастической скамейке. Проползти на животе, подтягиваясь на руках.
2. Выполнение кувырка вперед из положения присев.
3. Ведение мяча клюшкой, обводя кегли, расставленные на расстоянии в один метр друг от друг
4. Прыжки через скакалку.
5. «Мяч в корзину».

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом - крепко дружим!

Всем известно, и понятно,

Что здоровым быть приятно!

Только надо знать, как здоровым стать.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен.

Проживешь сто лет-

Вот и весь секрет!

Подведение итогов.

Награждения команд почётными грамотами и сладкими призами

III. Заключение

Система работы с использованием физкультурно-оздоровительных праздников формируют у детей желание быть выносливыми, сильным, ловким, смелым, выдержанным и желание заниматься спортом. Совместная деятельность, преодоление трудностей, укрепляют детский коллектив, пробуждают чувство ответственности и взаимоподдержки.

IV.Список использованных источников

1. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры в школе. – М.:ФиС,1987. – 224 с.
2. воспитанию: практическое пособие / И.А. Гуревич. 2 е изд., стер. Минск:
3. Высшейшая школа, 1994. – 351 с.
4. Геллер Е.М. На старт вызывает спортландия / Е.М. Гелл
5. Геллер, Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е.М.Геллер. – Минск: Высшэйшая школа, 1977. –176 с.
6. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. – Минск: Полымя,1987.
7. Гуревич, И.А. 300 соревновательно игровых заданий по физическому
8. ер Минск: Полымя,1988. – 176 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Академия,2004. – 160 с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001
11. Кузин В.В., Полиевский А.С., Глейberman А.Н., Залетаев И.П., Борисов И.М. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт,2000. – П 99 304 с., ил. – (Спорт в рисунках).

