

Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом № 24 «Аврора»

Спортивное мероприятие “Весёлые старты”

Подготовила и провела
инструктор по физической культуре
О.С.Хлопникова.

Дата проведения 8.04.21.

Цель праздника:

- популяризация физической культуры и спорта;
- воспитание чувства товарищества, взаимовыручки, дисциплинированности; укрепление духовного и физического здоровья

Оборудование:

- 3 упаковки кеглей, листы с буквами (Слова: СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ.), 2 простых карандаша, 2 стула, 2 обруча, 2 ложки и 2 картофелины одинакового размера.

Программа праздника “Весёлые старты”.

Добрый день!

7 апреля – всемирный день здоровья и я предлагаю укрепить свое здоровье веселыми эстафетами! Разделимся на две команды и выберем капитанов.

«Змейка». Участвует вся команда сразу. Игроки каждой команды встают друг за другом держась за талию впереди стоящего. По команде каждая команда бежит змейкой между расставленными кеглями, стараясь их не зацепить и не уронить.

«Смекалка». Каждому из игроков трёх команд нужно добежать до стула у противоположной стены и принести по одному листочку с написанной буквой. В конце эстафеты каждая команда складывает из принесённых букв слово на полу. Кто первым сложит правильно слово – тот и победитель.

«Перевертыш». Участник из каждой команды должен добежать до стула, на котором лежит лист бумаги и ручка. Ему нужно быстро написать свое имя наоборот, а потом бегом добраться до своей команды, чтобы побегал следующий участник. Важна не только скорость в этом конкурсе, но и правильность написания имен. Победит та команда, в которой будут выполнены эти 2 условия.

«Банзай». Каждый участник добегают до точки, расположенной за 3 м от стула, держа в руках обруч. Он должен бросить обруч на стул так, чтобы стул оказался внутри обруча. Во время броска нужно выкрикнуть слово «Банзай», затем подбежать к стулу, забрать обруч и вернуться к команде, передав эстафету следующему участнику.

«Пугало». В каждой команде выбирается один человек, который будет играть роль пугала. Он становится на стул. Остальные участники команд по очереди подбегают к пугалу и надевают на него что-то из своей одежды. Победит та команда, которая сделает самое красивое пугало.

«Боулинг» Каждый участник сбивает по 3 кегли, только после этого ход переходит к следующему игроку.

«Картошка в ложке» Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают по часам. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время.

«Ныряй в обруч» Игроки команд по очереди гонят обруч от старта до финиша и при этом стараются как можно чаще проскальзывать в него то с одной стороны, то с другой. Каждый нырок приносит команде один балл, но если обруч упал, то этот балл вычитается, а гонка продолжается с места «аварии».

«Локомотив» Капитан команды в этой эстафете будет «локомотивом», остальные участники – «вагонами». После сигнала капитан бежит вперед до финиша и назад до команды один. Когда он возвращается к команде, будем считать, что в этот момент «локомотив» прибывает на «станцию», и здесь к нему можно прикрепить «вагон». Второй игрок крепко берется за пояс капитана, и путь до финиша и обратно они проделывают вдвоем. На следующей «станции» ко второму вагону «прицепляем» третий и снова в состав. Побеждают те, кто действовал согласованнее и быстрее.

«Козел» Козлом зовут не только животное, но и гимнастический снаряд. Через него прыгают. Установим «козла» на линии старта, пусть им станет капитан. Второй участник разбегаются, перепрыгивает через капитана и замирает на том месте, где приземлился. Он тоже превращается в «козла». Третий участник, разбежавшись, совершает уже два прыжка и тоже замирает в точке приземления. Когда уже некому разбежаться и прыгать, капитан, который был первым «козлом», разгибается и прыгает через всю команду сам. Так многократно прыгая и превращаясь то в прыгунов, то в снаряд для опорных прыжков, команда преодолевает дистанцию. Какая команда преодолеет дистанцию первой таким необычным образом – та и будет победительницей.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ и НАГРАЖДЕНИЕ.