

Веселые старты

«Зимние забавы на свежем воздухе - как залог здоровья».

Цель: воспитывать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, формировать товарищескую солидарность, чувство локтя, учить взаимодействовать в команде, формировать патриотическое отношение к стране.

Общий сбор на площадке школы. (с 1 по 4 классы, учащиеся рассчитываются на 1–5 и выстраиваются в колоннах по номерам)

Здравствуйте ребята. Мы рады приветствовать Вас на самой спортивной, патриотической, зимней и веселой игре. «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ».

У нас сегодня соревнуются пять команд. Мы начинаем борьбу за звание «Будь первым» и призы, которые ждут вас.

1. «На помеле».

Метла в каждой команде - словно эстафета - они передают ее друг другу. Пробежать верхом на помеле и не сбить кегли (кубики, мячи и др.). Если сбивает - ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание.

2. «Воротца».

Команды выстраиваются в колонну, лицом к финишу. На дистанции 10 м. установлены «воротца» (лыжные палки, связанные вверху).

По сигналу первый участник должен пробежать в «воротца», добежать до конечной остановки и вернуться обратно в команду.

3. «Бег на одной лыжне».

Команды стоят в колонне лицом к финишу. По команде первый участник стартует на одной лыже до конуса, установленного на расстоянии 10 м. и таким же образом возвращается обратно, передовая эстафету, сам становится в конец колонны.

4. Хоккей с мячом «Гонка с мяча».

Участники игры стоят в таком порядке: мальчики против девочек. Каждая команда получает мяч и клюшку. По сигналу 1-й ученик обводит поставленные конусы, стараясь не сбить, доводит мяч до флажка, выполняет бросок по воротам (установленные на расстоянии 3-метров, забирает мяч и клюшку, бежит к своей команде, передает мяч и клюшку следующему участнику, а сам уходит в конец колонны.

5. «Чудо-сани».

В команде участники встают по парам. Один из участников садится на сани (линолеум с веревкой для ручки), а второй участник везет его до конечного конуса. Участники меняются местами, возвращаются к своим командам и становятся в конец колонны. Эстафета продолжается.

6. Эстафета «Метки».

Команда стоит в колонну по одному у линии старта. По сигналу судьи первый участник команды начинает движение, добегают до конуса, где находятся в корзина с мячами и совершает 2 броска мячами в корзину, стоящую на расстоянии 2 м. от метки. После бросков участник бегом возвращается к команде для передачи эстафеты. Время фиксируется по моменту, когда последний участник команды пересечёт линию финиша.

7. «Бег в обруче»

Первый участник в обруче бежит до конуса на расстоянии 10 м. и обратно к команде забирает в обруч следующего участника. Вдвоем бегут до конуса и обратно. Участник, пробежавший 2 раза, становится в конец колонны, а кто 1 раз бежал забирает следующего участника.

8. «Эстафета с обручами».

На дорожке стоят два конуса на расстоянии 10 м. один от другого (старт и контрольная отметка). Каждый игрок должен прокатить обруч от старта до контрольного конуса, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

Один игрок лежит на санках на животе, свесив ноги. Другой, взявшись за его ноги, толкает санки вперед. На повороте участники меняются местами.

9. «Эстафета со скакалкой»

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых участников команд в руках скакалки. По сигналу участники бегут с ними к конусу, находящейся в 10 м от линии старта, оббегают его и возвращаются к своим колоннам. Держа скакалку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает скакалку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока скакалка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Эстафета заканчивается, когда дистанцию пробегут все участники.

10. " Попрыгунчики"

Каждый участник команды прыгает в длину. Каждый следующий участник прыгает с того места, куда допрыгнул предыдущий участник. Чья команда суммарно прыгнет дальше, та и победила.