

Спортивная программа «Праздник мяча и скакалки».

Цель: проведение спортивных состязаний.

Задачи:

- совершенствовать развитие физических качеств посредством эстафет;
- воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества и взаимопомощи.

Оснащение: мячи, скакалки, обручи, оценочный лист, кубок победителю, грамоты для награждения.

Место проведения: спортивная площадка.

Ход мероприятия.

I. Организационный момент.

Воспитатель

- Добрый день, дорогие друзья! Я рада приветствовать вас на празднике спорта и здоровья! Сегодня вам предстоит участвовать в различных конкурсах, показать ловкость, силу, быстроту и смекалку.
- Ребята, я хочу вам предложить, так как у нас « Праздник мяча и скакалки», эстафеты с мячом и скакалкой. А для этого нужно 2 команды. Я буду называть участников 1 команды и участников 2 команды, а вы построитесь в две колонны. (*Построение команд*)

II. Основная часть.

- Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр - «Весёлые старты». Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.
- Сейчас каждая команда произнесет свои спортивные речевки.
- *Если хочешь стать умелым,*

*Сильным, ловким, смелым
Научись любить скакалки
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай
Вот здоровья в чем секрет-
Всем друзьям - физкульт-привет!*

*Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт - помощник!
Спорт - здоровье!
Спорт - игра!
Физкульт-ура!*

Воспитатель

- Ребята, у нас сегодня пройдут эстафеты с мячом, а вы знаете, как появился первый мяч?

(Воспитанники высказывают свои предположения)

Воспитатель

- Одна из версий такова: 2 тысячи лет назад придумал его римский учитель

гимнастики Атциус. Однажды, проходя мимо мясной лавки, Атциус обратил внимание на огромный бычий пузырь, висевший над входной дверью. Надутый и перевязанный веревкой, он напоминал мяч. Придя, домой, Атциус надул воздухом один из купленных пузырей, затем обшил его чехлом из кожи. И получился мяч.

- Осталось представить жюри.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

- Итак, команды есть, теперь нужно каждой команде придумать название. (Можно 1 команду назвать - МЯЧ, а вторую - СКАКАЛКА).
- Выбираем капитана каждой команды.
- А еще у каждой команды должен быть девиз. А девиз вы назовете, выполнив такое задание.
- У меня разрезные карточки с предложениями по 4 шт. Вам нужно, каждой команде, собрать из этих предложений четверостишие. Кто быстрее соберет и прочитает правильно, тот приносит в команду дополнительный балл.

1-я команда

*Эстафета, эстафета!
Пронесемся, как ракета.
Есть в ней правило одно-
Один за всех и все за одного!*

2 – я команда

*Это очень хорошо,
В команде все проверены,
Это очень хорошо. Мы во всех уверены!*

Воспитатель

- А сейчас эстафеты!

1-я эстафета «Передал - садись»

(По одному участнику из команды становятся напротив своей команды с мячом на расстоянии 2 метра. По сигналу участник начинает передавать мяч игрокам своей команде. 1-й игрок, поймав мяч, передает его опять участнику, затем садится и т.д. После того, как последний игрок возвратил мяч, участники команды быстро поднимаются и участник, стоящий напротив поднимает руки с мячом вверх.)

2-я эстафета «Удержи мяч»

(В этой эстафете бегут по двое. Два участника встают лицом друг к другу, а мяч удерживают между животами, руки кладут друг другу на плечи. Вот так, необычно, удерживая мяч, нужно добежать до линии и вернуться назад, передавая мяч следующей паре. Кто быстрее справится с заданием с наименьшим количеством ошибок, тот выигрывает).

3-я эстафета «Катание мяча»

(По сигналу, каждый участник должен ведением мяча ногой докатить до цели и назад, передавая мяч ногой следующему игроку, а сам становится в конец колонны)

4-я эстафета «Лягушка на охоте»

(Каждый участник- лягушка. Мяч- комар (добыча).

Вы знаете, что лягушки предпочитают на обед комара или муху. Но для этого, чтобы охота была успешной ей необходимо выбраться из воды и преодолеть определенный путь, чтобы найти добычу. Лягушка двигается прыжками (показ) . 1-й участник приседает по сигналу и прыгает как лягушка до цели. Допрыгав, поворачивается лицом к команде. Следующий участник, стоящий за линией старта, бросает ему мяч.

5-я эстафета «Набивание мяча на ногу»

(От каждой команды выбирается по 2 участника. Участники сначала 1-й, затем 2-й набивают баскетбольный мяч на левой или правой ноге мяч. Мяч можно один раз поймать каждому участнику руками и продолжить. Кто больше наберет баллов в команду, не уронив мяч. Если мяч упал, участник прекращает игру).

Воспитатель

- Устали наши команды, преодолев такие препятствия. Давайте дадим им отдохнуть и проведем конкурс загадок о спорте.

1. Там в латах все на ледяной площадке,
Сражаются, сцепились в острой схватке.

Болельщики кричат: «Сильнее бей!»

Поверь, не драка это, а -(хоккей)

2. У поля есть две половины,

А по краям висят корзины.

То пролетит над полем мяч,

То меж людей несется вскач.

Его все бьют и мячик зол,

А с ним играют в....(баскетбол)

3. Ногами все бьют мяч, пинают,

Как гвоздь в ворота забивают,

Кричат от радости все:

«Гол» Игру с мячом зовут (футбол)

4. Площадка. Посредине - сетка.

В команде капитаном – Светка.

В другой команде - Игорек.

Он пятерых с собой привел,

Сыграть «партейку» в(волейбол)

5. На льду танцует фигурист,

Кружится, как осенний лист.

Он исполняет пируэт,

Потом двойной тулуп...Ах, нет!

Не в шубе он, легко одет.

И вот на льду теперь дуэт,

Эх, хорошо катаются!

Зал затаил дыхание.

Вид спорта называется....(фигурное катание)

Воспитатель

- Продолжаем наши состязания.

6-я эстафета «Бег со скакалкой»

(каждый участник из команды бежит со скакалкой до цели (на каждый беговой шаг одно вращение скакалкой, а назад возвращается бегом и передает скакалку следующему игроку).

7-я эстафета «Слабо»

(Выбирается по одному участнику из команды. Выбранные участники команд должны показать, как можно, больше разновидностей прыжков на скакалке за 40 с., (каждый вид по 5раз). Если участник сбивается, этот вид не засчитывается и не повторяется).

8-я эстафета «Попади в цель»

(Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется -1 очко.

Выигрывает команда, которая за одну минуту наберёт больше всех очков.)

9-я эстафета «Хоккей с мячом»

(По сигналу каждому игроку нужно ведением мяча клюшкой пробежать между обручами и вернуться назад таким образом).

10-я эстафета «Все домой»

(1-й участник из каждой команды, прыгая через скакалку (на каждый беговой шаг 1 вращение скакалкой), бежит до цели и возвращается к своей колонне, берет 2-го участника и они бегут вместе, держась за скакалку, возвращаются и берут третьего и т. д. Кто быстрее возвратится со всеми участниками команды за линию старта, та команда побеждает).

Воспитатель

- А сейчас, пока жюри подсчитывает баллы и подводит итоги, мы поиграем в игру на внимание, которая называется «Гномики»

(Звучит музыка. Все садятся на стулья. Ведущий объясняет и показывает движения. Участники и зрители должны под музыку повторить правильно все движения, не сбиваясь. Кто собьется, тот выбывает из игры и прекращает выполнять движения. Кто повторит правильно, не сбиваясь, тот самый внимательный).

Воспитатель

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять

Мышцы крепче накачать.

Всем ребятам мы желаем

Не стареть и не болеть

Больше спортом заниматься

И в учёбе не отстать!

3. Заключительная часть

Воспитатель

- Предоставляем слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог наших соревнований и наградит победителей. (Участникам вручаются грамоты и призы)

Воспитатель

- Наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо командам за участие, за их мужество.

- Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!