



ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ

в рамках проекта по АФК
«Всем полезно, без сомненья, всё, что связано с движеньем!»
по сказке «Заяц и Ёж»



Весёлые старты с Ёжом и Зайцем

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие личности ребенка на основе овладения физической культурой.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Этой сказке вы, пожалуй, не поверите. Однако мой дедушка, рассказывая её, всегда говорил:

— Не всё в сказке выдумка. Есть в ней и правда. А то зачем бы стали люди её рассказывать?

Начиналась эта сказка так...

Однажды, в ясный солнечный денёк, стоял ёж у дверей своего дома, сложив руки на животе, и напевал песенку.

Пел он свою песенку, пел и вдруг решил:

"Пойду-ка я в поле, на брюкву посмотрю. Пока,— думает,— моя жена-ежиха детей моет да одевает, я успею и в поле побывать, и домой вернуться".

Ведущий: Овощи стоят на диво

Ни травинки, всё красиво

Завтракать зовёт хозяйка

Ёж бежит, навстречу зайка

(Под музыку песни «Солнечный зайчик»)

Ёжик: Здравствуй зайчик, как живёшь?

И куда же ты идёшь?

(Заяц грубо отвечал.)

Заяц: Что ты на дороге встал?

Шевели кривые ножки.

Убирайся ты с дорожки!

Ведущий: Какой же заяц грубиян!

Да, был у ёжика изъян!

Но зачем же обижать?

Ёжик: Тебе меня не обогнать!

Можешь бегать ты три дня

Не догонишь ты меня

Заяц: Ха-ха-ха! Ну, насмешил!

Чуть совсем не уморил!
Да твои кривые ноги
Переломятся в дороге!

Ёжик: Через час бежим мы вместе!
Жду тебя на этом месте!
(Заяц убегает, ёж возвращается домой. Обращается к детям в зале)

Ёжик: Ну, ребята выручайте!
От беды меня спасайте!
Обогнать решил я зайку.

ЁЖ вызывает 2 детей из зала (одевает им маски Ежа) разводит на расстояние друг от друга

Ёжик: Ребята, слушайте внимательно,
Как только заяц будет к вам подбегать
Вы говорите «А, я уже здесь!»
Договорились!

(Прибежал заяц)

Заяц: Будем бегать?

Ёжик: Побежали!

Ведущий: Только пятки засверкали,
Ёж немного пробежал.

Ёжик: Ох, я кажется устал.

Ведущий: Сел тихонько на пенёк
Отдохнул, съел пирожок.

1 ребенок: Я уж тут! Ты опоздал,
Может ты уже устал?

Ведущий: Удивился наш зайчишка!
Будешь знать ты хвастунишка.

Заяц: Как же ёж ты обогнал?
Побежим! Я не устал.

Ведущий: Бежит заяц без оглядки

Только так сверкают пятки,
Ёж уж зайчика встречает.

2 ребенок: Я уж тут!

Ведущий: И замирает
Сердце зайчика и вот
Снова бегать он идёт
Но не может он понять
Ему ежа не обогнать!
Зайчик наш совсем услал,
Прямо в борозду упал
Просит у ежа прощенье
За плохое поведение.

Заяц: Прости меня! Я не могу.
Больше я не побегу.

Ёжик: Дай тебе я помогу.

Ведущий:
Не сразу приходят победы,
Но снова вперед и вперед
Нас сила и ловкость, и дружба -
К спортивным рекордам ведет!

ЁЖ, ЗАЯЦ собирают команду детей по 5 человек

Ведущий: Команды в сборе, пора начинать веселые соревнования двух команд, Заячик и Ёж вам слово даю!

Заяц и Ёжик :
Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт-ура!

Заяц: Эстафета «Посадка (сбор) овощей». У каждой команды ведёрко с «овощами» - муляжи. По сигналу ведущего первые игроки берут ведёрки, бегут к обручам, «сажают» овощи, доставая по одному. Обязательное условие – не бросать. Закончив посадку, возвращаются к команде, передают ведёрки следующим игрокам.

Затем дети собирают урожай, так же по одному овощу. Выигрывает команда, первой закончившая «сбор».

Итак, соревнования начинаются! На старт! Внимание! Марш!

Ёжик: Эстафета «Дружба». Начинают соревнование капитаны. Они бегут до поворотной стойки, огибают её, затем возвращаются к команде и цепляют «Вагончик» (следующего участника). Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда. Побеждает команда, которая первой пройдёт всю дистанцию, не потеряв в пути «вагончики».

Заяц: «Тоннель». Участвуют все члены команды. Задача каждого участника пройти тоннель, как можно быстрее, обежать кеглю и вернуться в команду.

Ёжик: Эстафета «Кенгуру». Прыжки с зажатым между ног мячом до поворотной стойки. Обрато – бег с мячом в руках.

Заяц и Ёжик: Эстафета «Лыжи». Участники команд дружно встают в лыжи и добегают до стойки, развернувшись, возвращаются обратно на стартовую линию.

А теперь ребятки, отгадайте-ка загадки. Команды по очереди отгадывают загадки:

Конкурс: «Эрудит»

Я за лето сил набрался
И значительно подрос,
Спортом много занимался,
Пробежал легко я... (Кросс)

Рядом идут по снежным горам,
Быстрее помогают двигаться нам.
С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (Эстафеты)

Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (Кроссовки)

Подтянуться мне непросто,

Я же небольшого роста.
Знает каждый ученик,
Что подтянет нас... (Турник)

Не похож я на коня,
А седло есть у меня.
Спицы есть, они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
А звоню я, то и знай. (Велосипед)

Заяц: Эстафета «Перекасти поле».

Первый участник встаёт спиной вперёд в руках у него обруч, на полу лежит мяч. Идти вперед быстрым шагом и с помощью обруча катить мяч до стойки и обратно, затем передать эстафету следующему игроку и т.д.

Танец «Дружбы»ФЛЕШМОБ

Ёжик: И вот подводим мы итоги,
Какие б ни были они.
Со спортом будем мы дружить,
И нашей дружбой дорожить.
И станем сильными тогда.
Здоровыми, умелыми,
И ловкими, и смелыми.

Награждение команд (грамотами и медалями).

Ведущий: Вот и узнали мы победителей. Скажем спасибо командам и зрителям. Всем желаем новых побед. Будьте здоровы, до новых встреч!

Составитель: Шихова Надежда Федоровна

Педагог-организатор ГБУ «Катайский реабилитационный центр»

Высшая квалификационная категория

