

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Крыловской



Между 9 – 8 классами.

Воспитатели:
Макаренко Г.А.
Мартынова Е.И.

Крыловская 2017.

Тема: Здоровый образ жизни.

Цели и задачи спортивно – массового мероприятия

«Веселые старты»

Цели:

- Пропаганда физической культуры и спорта;
- Сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- Приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта;
- Формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- Образовательная – обучение детей нормам здорового образа жизни, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- Оздоровительная – укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Ожидаемые результаты.

1. Формирование отношения детей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
2. Повышение уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья детей.

Содержание

В соревнованиях «Веселые старты» участвуют 2 команды по 6 человек (4 мальчиков и 2 девочек). В жюри входят Учитель ФК, кл. руководитель 5 класса они подсчитывают очки, объявляют результаты, подводят итоги соревнований.

Спортивно-массовое мероприятие « Веселые старты» включает в себя проведение 8 эстафет различной направленности. Это эстафеты с элементами дыхательной гимнастики. А также участникам и зрителям по ходу соревнований будет предложено отгадать несколько загадок, связанных с различными видами спорта. Во время проведения эстафет играет музыка.

Оборудование: мячи, кегли, клюшки, и скамейки, обручи, скакалки, канат, тарелки, стаканы(пластмассовые) , магнитофон.

Ход праздника:

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри (ведущий представляет участников праздника, знакомит с судьями, жюри) и занимают отведенные места.

Добрый день, уважаемые участники праздника, учителя и учащиеся школы!
Добро пожаловать на наш спортивный праздник “ **Весёлые старты** ”, где

каждый может посоревноваться в ловкости, быстроте, меткости, силе и находчивости. Соревнования проходят между 8-9 классами.

Приветствуем 8 класс и 9 класс.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра. Физкульт – ура!

Уважаемые участники и болельщики праздника. Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок.

А знаете ли вы их?

Доскажи пословицу.

В здоровом теле – здоровый ... (дух)

Куриль – здоровью ... (вредить)

Быстрого и ловкого болезнь не ... (догонит)

До свадьбы ... (заживёт) Здоровья не ... (купишь)

- Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными.

Перед началом каждой эстафеты ведущий объявляет правила и ход эстафеты, если надо, показывает сам или его помощники. После каждой эстафеты жюри объявляет счет.

Сегодня в зале весело,
И праздник вновь у нас
Встречаем мы участников,
Команды - высший класс.



1. Построение. Приветствие команд.
2. Техника безопасности на соревнованиях.
3. Музыкальная разминка.



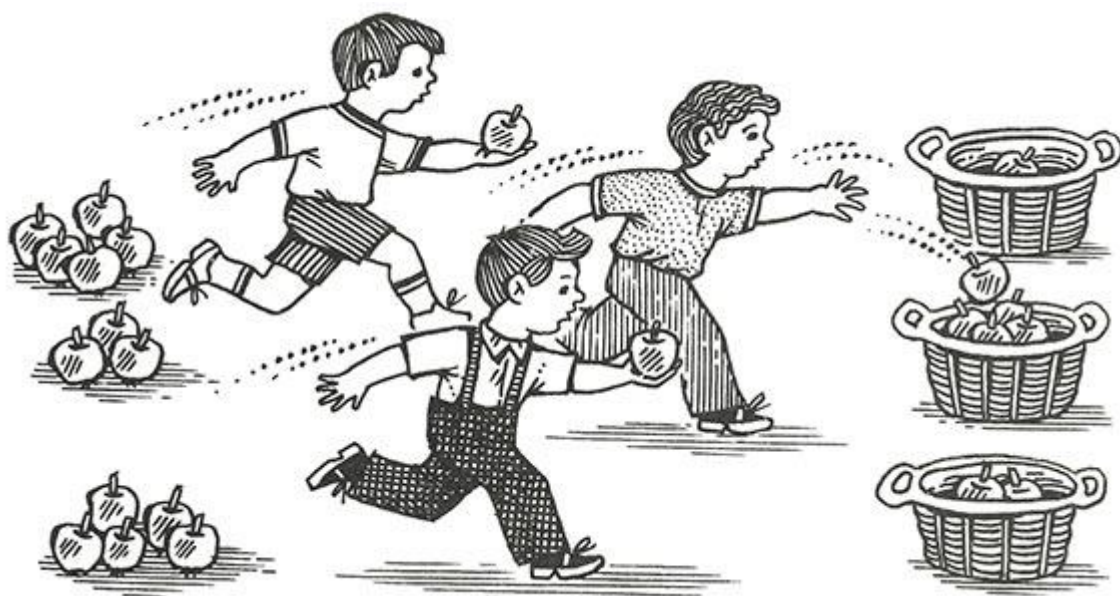
Мелиораторы

Команда стоит на линии старта, у поворота стоит табурет, а на нём глубокая тарелка с водой. Это и будет "болото". Его надо осушить. Первый бежит к табурету, останавливается примерно в 20 сантиметрах от него и сильно дует на тарелку с водой, стараясь выдуть из неё как можно больше воды. Затем бежит обратно, чтобы передать эстафету. Дуть можно только один раз и не ближе, чем в 20 сантиметрах от тарелки.



Незнайка на воздушном шаре

Участник в одну руку берёт ведро, в котором мячи, кегли, кубики и так далее. В другую - шарик. И бежит с ними к линии финиша, где находится обруч. Игрок выкладывает в обруч один предмет из ведра. Вернувшись к команде, он предаёт ведро и шар следующему участнику. Тот проделывает то же.



Попадание мячом в цель

На расстоянии 8-10 метров устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сбита, её устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.

- мяч не летит, а катится по земле, пущенный рукой,
- игроки пинают мяч ногой.



Переноска раненого

Участвуют трое. Двое "здоровых", третий "раненый", у него "сломана нога". "Здоровые" игроки должны сплести руки так, чтобы из них получилось удобное сиденье. "Раненый" садится в это сиденье и удерживает равновесие, ухватившись удобнее за плечи или за шеи друзей.



Пингвин

Надо 2 теннисных мяча. Задача участника, зажав теннисный мяч ногами на уровне колен или лодыжки, пронести его до поворотной отметки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, но как можно быстрее.



Загадки для участников

1. Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
(мяч)

2. Его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу.
(обруч)

3. Зелёный луг,
100 скамеек лишь вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(стадион)

4. Когда весна берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
Ну, а она — через меня.
(Скакалка)



Паук, плетущий паутину

Одновременно участвуют 4 человека. Они встают спиной друг к другу и сцепляются руками, согнутыми в локтях. Теперь пауку необходимо быстро пройти от старта до поворота и обратно. Но двигаться придётся не по прямой линии, а по ниточке паутинки. Пусть это будет положенная на землю верёвка или начерченная мелом линия. Линия может иметь неожиданные повороты, зигзаги.



Подводное плавание

Первый встаёт на линию старта, надевает на ноги ласты, берёт в одну руку стакан с водой и поднимает его над головой и бежит туда и обратно. В стакан надо добавить воды, если она расплескалась. Предложите свободной рукой делать движения, похожие на движения пловца.

Сиамские близнецы

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.



Подводим итоги
соревнования.

Награждение.

