

ТЕМА. « ЕСТАФЕТА ДРУЖБИ»

МЕТА: вчити дітей здоровому способу життя; формувати навички доброзичливого спілкування з людьми; виховувати потреби займатися фізкультурою і спортом заради зміцнення здоров'я; розвивати спритність, витривалість.

ОБЛАДНАННЯ: мішки, кубики, мішечки з піском, м'ячі, гімнастичні лави, мати.

ХІД ЗАНЯТТЯ

ВЕДУЧА. Добрий день, шановні друзі! Сьогодні у нас буде проходити спортивне змагання і воно називається « Естафета дружби». Отже, розпочинаємо наше змагання.

1-й конкурс. « Привітання команд»

Спочатку слово надається команді 5 класу, а потім – 6 класу.

5-й клас. Наша команда – «Олімпійці».

Наш девіз: « Спорт- це сила, спорт- це клас.

Він завжди в житті у нас!»

6-й клас. Наша команда – « Дикуни»

Наш девіз: « Хоч кричи, хоч не кричи

Ми все одно дикуни».

2-й конкурс. « Кулінарний» (по одній дівчинці і по одному хлопчику).

Наше змагання називається « Естафета дружби», значить ми всі тут друзі. Отже, розпочнемо змагання з пригостання друзів .

На столі лежить 4 варених картоплини, 2 цибулини, 2 варених яйця . Завдання: обчистити і нарізати всі складові кубиками на салат. Хто швидше зробить, той і виграв.

3-й конкурс. « Кенгуру».

Ви вже пригостили своїх друзів салатом, тепер почнемо займатися спортом. І наступний наш конкурс «Кенгуру».

Перші учасники беруть баскетбольний м'яч, тримаючи його між ногами, починають по команді стрибати від заданої до кінцевої лінії, далі на стіні намальовано коло, потрібно попасти м'ячем в коло на стіні, назад просто біжать з м'ячем під рукою. Яка команда швидше виконає це завдання, та й перемагає.

4-й конкурс. « Стрибунець».

Перші гравці сідають на баскетбольний м'яч, стрибають до заданої лінії, повертаються назад, передають естафету іншому. Чия команда швидше виконає завдання, та й перемагає.

5-й конкурс. « Перенесення кубиків».

5 гравців кожної команди по черзі беруть по 1 кубик, які стоять на заданій лінії, несуть на другу задану лінію, бігом повертаються назад, а наступні 5 гравців по черзі несуть назад по 1 кубик. Яка команда виконає швидше, та й перемагає.

6-й конкурс. « Конкурс капітанів».

а) Загадки.

По снігу не йдуть, як слід,

До вподоби тільки лід.

(КОВЗАНИ).

Назвіть зимові спортивні ігри на ковзанах.

(Хокей,фігурне катання , перегони).

У зимовий студений час

Люблять всі малята нас.

З гірки ми рушаєм в путь,

А на гірку нас везуть.

(САНЧАТА).

Назвіть спортивні зимові ігри на санчатах.

(Санний спорт , бобслей , собачі упряжки).

б) За 30 секунд кожний капітан повинен стрибати на скакалці. Хто більше?

в) « Бій подушками».

Змагання проходять на гімнастичній лаві. В руках капітанів подушки. Перемагає той, хто в бою встоїть на лаві.

7-й конкурс. « Стрибки в мішках».

Кожен гравець команди по черзі отримує мішок і починає стрибати до заданої лінії, а назад біжить з мішком у руках.

8-й конкурс. «Попади в ціль»

Для цього конкурсу потрібно мішечки з піском і два стільці. Кожен гравець обох команд по черзі кидають мішечки з піском на стілець, який стоїть за три метри від гравців. Перемагає та команда, гравці якої більше попадуть у ціль.

9-й конкурс. « Передача м'яча по тунелю».

Кожен гравець обох команд стає один за одним, розставляючи ноги, роблять «тунель». Той гравець, який стоїть першим, починає перекичувати м'яч між ногами гравців, а останній гравець ловить м'яч і швидко біжить наперед команди, стає на місце першого, і знову починає перекичувати м'яч. Гра продовжується поки перший гравець не стане на перше місце. Яка команда виконає це завдання перша, та й переможе.

10-й конкурс. « Велика естафета дружби».

Для цього конкурсу потрібно гімнастичні лави, мати, баскетбольні м'ячі.

За командою ведучого перші гравці обох команд починають бігти, потім повзуть по гімнастичній лаві, далі виконують перекид вперед, беруть баскетбольний м'яч, ведуть його до баскетбольного кільця, влучають в кільце, ведуть назад, роблять перекид назад на маті, потім біжать по гімнастичній лаві. Яка команда швидше виконає завдання, та й перемагає.

Підсумки заняття

Після цього судді підводять підсумок змагань, переможців нагороджують. Свято скінчилося.