

ГУО «Погост-Загородская средняя школа имени славянских просветителей
Кирилла и Мефодия» Пинского района
Автор: Бонцевич Анастасия Васильевна, учитель физической культуры и
здоровья, первой квалификационной категории

Спортивный час «В гостях у сказки»

(данный материал рекомендован к использованию в 1-4 классах учителям физической культуры и здоровья, руководителям по физическому воспитанию)

Дети очень любят сказки. Читают и знают их. Многие хотят подражать сказочным героям. В основе мероприятия — сюжет сказок. Вы можете вспомнить старые сказки, сочинить новые, инсценировать сказочные сюжеты, спеть песни любимых сказочных героев. В ходе соревнований необходимо ребятам напоминать сюжеты сказок, это поможет лучше понять задание и сделает его выполнение более эмоциональным.

Эстафета «Конек-Горбунок»

По названию ясно, что каждому участнику эстафеты предстоит изобразить Конька-Горбунка, который прекрасно описан в сказке П.П. Ершова. Для этого вам потребуется лишь волейбольный мяч или воздушный шарик. Участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет его себе на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его необходимо придерживать руками, оставаясь при этом в полусогнутом положении. Но это не все. Как известно, Конек-Горбунок мог прыгать так высоко, что преодолевал любые препятствия. В этой эстафете «конькам-горбункам» также придется во время скачки преодолевать препятствия, например, поставленные на линии эстафеты три табуретки. На каждую табуретку необходимо будет взобраться, затем соскочить с нее, и все это быстро и не теряя при этом «горб» — мяч за спиной. Победят те «коньки-горбунки», которые окажутся более ловкими и стремительными.

Эстафета «Ядро барона Мюнхгаузена»

Помните, барон Мюнхгаузен передвигался однажды, оседлав пушечное ядро. Предложите ребятам освоить этот необычный вид «транспорта». Ядром у вас будет обычный воздушный шарик, на котором сбоку яркой краской написано: «Ядро». Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленками и придерживая руками. По сигналу в таком положении они проделывают путь до поворотного флажка и обратно. Затем ядро передается следующему игроку и так далее, пока не выяснится, какая команда быстрее освоила «полеты на ядре». Не забывайте, что при неосторожном обращении ядра имеют свойство взрываться. Предупредите об этом ребят. Если шарик-ядро лопнет, команда выбывает из игры.

Эстафета « Кот в сапогах»

С этим Котом знакомы все дети, поэтому суть эстафеты им будет ясна по названию. Для ее проведения вам потребуется найти сапоги очень большого размера. Сапоги устанавливаются на линии старта. Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и быстро добежать до финиша. Но это ему сделать будет очень трудно, и не только потому, что сапоги тяжелые и неудобные. Как вы помните, Кот в сапогах обладал хорошими манерами. Поэтому, чтобы усложнить эстафету, вы можете поставить на пути следования три кегли. Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный. Итак, добежав до финиша и сделав на пути три поклона, участник возвращается и отдает сапоги следующему. И так вся команда. Команда-победительница может выразить свою радость громким и мелодичным мяуканьем.

Эстафета «Канатоходец Тибул»

В сказке Юрия Олеши «Три толстяка» смелый Тибул ходил по канату не только в цирке. Однажды он прошел по натянутой проволоке над площадью прямо над головами стреляющих в него гвардейцев. В этой эстафете канатоходцам придется намного проще: в них никто не будет стрелять, и опасность упасть с огромной высоты и разбиться им не угрожает. Канат, то есть обыкновенную веревку, можно просто протянуть по земле от старта до финиша. Все игроки по очереди пробегут по нему до поворота, а на обратном пути попробуют всю дистанцию пропрыгать на одной ноге. При этом нужно быть все-таки очень аккуратным: каждый раз ногу ставить на веревку, а не мимо. Иначе раздастся «выстрел» — хлопок судьи, которым он предупредит о «грозной опасности». Самые ловкие «Тибулы» принесут победу своей команде.

Эстафета «Лиса Алиса и кот Базилио»

Что отличает этих персонажей сказки А. Толстого «Приключения Буратино»? Они все время притворялись. Лиса притворялась, что она хромая, а кот — что он слепой. Участникам эстафеты придется изобразить этих мошенников. Эстафета парная, так как персонажи сказки тоже неразлучны. На старте команды делятся на пары. Один игрок каждой пары — лиса Алиса, другой — кот Базилио. Тот, кто изображает лису, сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь таким образом на одной ноге. Участнику, изображающему кота Базилио, завязывают глаза. «Лиса» кладет свободную руку на плечи «коту», и по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передает эстафету следующим участникам.

Эстафета «Лягушка-путешественница»

Помните, каким образом путешествовала в этой сказке Лягушка? Она заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за нее лапками, взлетела вместе со стаей. Участникам эстафеты придется проделать почти то же самое. Два самых сильных участника берут гимнастическую палку и кладут ее на плечи. В это время третий берется за палку руками, ноги

отрывает от земли и оказывается, таким образом, «лягушкой-путешественницей». Теперь по сигналу все трое начинают движение вперед. Тому игроку, который висит на палке, категорически нельзя касаться ногами земли. Когда «утки» с «лягушкой» добегают до финиша, участник, висевший на палке, отцепляется, а два других его товарища возвращаются на старт, чтобы взять нового «путешественника». И так вся команда должна оказаться на финише.

Эстафета «Змей Горыныч»

Кому незнакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла! Давайте тоже сделаем Змея Горыныча, это несложно. Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу. Ноги участника, стоящего в середине, связывают с ногами партнеров, стоящих по бокам. Получается как бы четыре ноги в общей сложности. По сигналу «Змей Горыныч» начинает движение, причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Добежав (доскакав, долетев) до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передает эстафету следующим участникам. Ноги всем тройкам лучше связать до начала эстафеты. После этой эстафеты ребята, наверное, подумают: «Хорошо, что Змеи Горынычи есть только в сказках».

Эстафета Незнайка на воздушном шаре»

Вы помните героя Николая Носова Незнайку, который летал со своими друзьями в Цветочный город на воздушном шаре? А как устроен воздушный шар, вы, наверное, тоже знаете. По мере охлаждения воздуха в шаре из гондолы (корзины под шаром) выбрасывается балласт. У нас в эстафете корзиной послужит обыкновенное ведро. В него положим балласт: мячи, кегли, кубики и т. д., количество предметов должно быть равно количеству участников эстафеты. Не забудьте, нам еще нужен воздушный шар, чтобы все было точно как в сказке. На эту роль великолепно подойдет воздушный шарик, он даже называется почти так же. Если инвентарь готов, можно начинать эстафету. Первый участник берет в одну руку ведро, в другой руке у него воздушный шарик. Старт. С ведром и шариком игрок бежит к линии финиша, где находится заранее положенный обруч. Игрок, добежав, выкладывает в обруч один предмет из ведра, то есть «облегчает корзину». Вернувшись к команде, он передает ведро и шар следующему участнику. Тот в свою очередь проделывает то же самое. Таким образом, к концу эстафеты все предметы из ведра должны быть выложены в обруч. А последний участник должен снова их собрать в ведро и вернуть команде. Удачных вам полетов, и пусть они не заканчиваются так же плачевно, как в сказке Н. Носова.

Эстафета «Баба-Яга»

Непременными атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. В эстафете в качестве ступы можно использовать простое ведро, а в качестве метлы —

швабру. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, в другой руке держит швабру. А теперь в таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему. Вперед, «Бабы-Яги»!

Эстафета «Колобок»

Если помните, в сказке Колобок ловко обошел Зайца, Медведя и Волка, но угодил в пасть Лисе. В эстафете первых трех зверей заменят кегли, а последнего — ведро. Каждый участник — это сказочник, который будет катить (пинать ногами) свой «колобок» (футбольный мяч) между кеглями. Подведя мяч к ведру, участнику необходимо, не прибегая к помощи рук, забросить мяч в ведро, то есть отправить Колобка в пасть Лисы. Попыток ему на это дается сколько угодно. После того как мяч-«колобок» все же оказался в ведре, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку, чтобы тот тоже смог «рассказать» всю сказку, то есть пройти со своим «колобком» все препятствия.

Эстафета «Доктор Айболит»

Что делал в сказке добрый доктор Айболит? Правильно, лечил. И первое, с чего он начинал, — ставил градусники пациентам. Вот и в нашей эстафете участникам придется ставить друг другу градусники. Но не настоящие. Их заменят обычные кегли или другие предметы, которые на них похожи. Перед началом эстафеты команда выстраивается в колонну на линии старта. Первый участник стоит с ведром или сумкой, наполненной кеглями. Количество кеглей на две меньше, чем участников. По сигналу первый «Айболит» бежит с ведром до определенной отметки и возвращается. Это он проделал путь в Африку. По возвращении он достает из ведра кегли по одной и по очереди ставит их всем участникам, как градусники, то есть под мышку каждому. Кроме последнего. Последнему он отдает ведро, сам же уходит в сторону и выбывает из игры. Участник, получивший ведро (сумку), быстро собирает кегли у команды и вновь проделывает то, что проделывал первый игрок. Не надо ронять кегли на землю, помните, что градусники — дефицит, а уж если уронили, тут же поднимите. Эстафета заканчивается, когда останется один «Айболит», вернувшийся из «Африки», и ни одного «больного».

Эстафета «Золушка»

Помните, как трудолюбива была Золушка? Она ни минуты не сидела без дела. Участникам этой эстафеты тоже придется потрудиться. Для этого приготовьте заранее ведро, веник и совок, а также по пять кубиков на каждую команду. Эстафета эта встречная. Необходимо разделить команду на две половины. Одна встает на линии старта, другая — на финише, лицом друг к другу. С одной стороны участники будут «Золушками», а с другой — «злыми мачехами». Как проходит эстафета? В руках у первой «Золушки» ведро, веник и совок. На линии движения от старта до финиша разбросаны пять кубиков — «мусор». Первый участник двигается вперед, собирая по дороге

кубики в ведро. При этом помогать себе руками нельзя. То есть каждый раз надо поставить ведро на землю, с помощью веника положить кубик на совок, затем с совка в ведро. Когда все кубики собраны, «Золушка» передает ведро с кубиками, веник и совок «мачехе», то есть участнику команды, стоящему напротив. «Мачеха», как и полагается злой и вредной мачехе, разбрасывает кубики по всей линии движения. Новой «Золушке», которой «мачеха» передает орудия труда, вновь придется собирать мусор. И это безобразие творится до тех пор, пока обе группы не поменяются местами.

Эстафета «Теремок»

Для начала вспомним, кто жил в теремке: Мышка-норушка, Лягушка-квакушка, Зайка-попрыгайка, Лисичка-сестричка да Комар-пискун. Шестым же пришел Медведь и разрушил теремок. Попробуем эту сказку разыграть в эстафете. В ней будут участвовать только шесть человек — по числу персонажей сказки. А роль теремка выполнит обруч. Эстафету начинает «Мышка». Участник, играющий эту роль, по сигналу двигается к финишу, где лежит обруч-«теремок». Добежав, игрок продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником, то есть за «Лягушкой». Теперь они бегут к «теремку» вдвоем, обязательно взявшись за руки. Добежав, вдвоем пролезают через обруч, не разрывая при этом рук. Сделав это, они бегут за третьим, потом за четвертым, потом за пятым. Когда пятеро, не разжимая рук, пролезают через обруч и бегут за шестым — это оказывается «Медведь». Но они все же берут его за руку и ведут с собой к «теремку». Пять человек надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. «Медведь» в это время берет обруч рукой и тянет его вместе со всеми участниками, находящимися внутри, к старту. Те, кто находится внутри обруча, бегут, помогая «Медведю». Кто «расскажет» сказку быстрее, тот и победил.

Эстафета «Волк и семеро козлят»

В сказке семеро козлят были заперты дома, но Волк обманным путем проник в дом и козлят съел. Домами в этой эстафете будут две половины волейбольной площадки или два других одинаковых пространства. Одна половина — дом «козлят» одной команды, вторая — дом другой команды. В каждой команде нужно выбрать семь «козлят» и одного «Волка». «Козлята» сразу занимают свои дома и располагаются в них, кому как нравится. По сигналу оба «Волка» входят в дом противоположной команды и начинают ловить «козлят». Тот, кого поймали (дотронулись рукой), уходит с площадки (он съеден). Чей «Волк» быстрее съест всех «козлят», та команда побеждает. Козлятам в этой игре-эстафете можно убежать от «Волка», но нельзя покидать дом, то есть выскакивать за пределы площадки.

Веселых всем стартов!