

*КГБУ «Троицкий центр помощи детям, оставшимся без попечения
родителей»*

Спортивно-игровая программа «Время спортивных состязаний»

8+



Провела Подлесных Т.В

Спортивно-игровая программа «Время спортивных состязаний»



Пропаганда здорового образа жизни.
Обеспечение активного отдыха детям

Звучит спортивный марш

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую
Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Мы думаем, что наши участники готовы принять участие в соревнованиях. Уважаемые болельщики, давайте еще раз поприветствуем наши команды.

Представление команд (название, девиз).

«Медведи»

Девиз:

Напролом, словно медведи,
Смело движемся к победе!

Название «Стрела»

Девиз:

Как стрела, мы будем мчаться,
Вам за нами не угнаться!

Ведущий: Оценивать ваши успехи будет жюри.

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит
Кто окажется дружнее
Тот того и победит.
Эй, команды смелые,
Дружные, умелые
На площадку выходи
Силу, ловкость покажи
Желаю участникам соревнований удачи и успехов.

Клятва участников соревнований

Ведущий:

-Мы, участники соревнований, торжественно клянемся участвовать в состязаниях соблюдая правила по которым они проходят, и уважая заведомо слабого соперника...

Все: Клянемся!

Ведущий:

Клянемся бежать только в указанном судьей направлении - шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.

Все: Клянемся!

Ведущий:

Клянемся передвигаться только на тех конечностях, которые разрешают правила.

Все: Клянемся!

Ведущий:

Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

Все: Клянемся!

Разминка

1. Перетянул приятель – хват
Одной рукой в борьбе... (канат)

2. Ах, какой огромный стол!

На каток идут зимой.

Что же делать в летний зной?

Пригодятся Коленьке С колесиками... (Ролики.)

3. Очень чудные ботинки

Появились у Иринки

Не годятся для ходьбы,

В них по льду кататься бы. (Коньки.)

4. Мяч ногами бьём – футбол,

А руками? (волейбол)

5. Для каких обедов он?

Нет, обедать здесь не станем:

Сетку туго мы натянем

- Скачет шарик там и тут.

Как игру эту зовут? (Настольный теннис.)

6. Две ракетки и волан,

Пышный, точно сарафан.

Высоко волан взлетает

- Сильно Лена отбивает. (Бадминтон.)

7. Бега, двадцать попасть

В цель стремятся,

Двое стоят – преграды чинят.

Избрали для боя зеленое поле,

Обычно час тридцать побоище длится... (футбол)

8. Я катаюсь на нём до вечерней поры,

Но ленивый мой конь
Возит только с горы.
А на горку всегда сам
Пешком я хожу
И коня своего за верёвку вожу... (санки)

9. Ключкой её по льду мы гоняем
И в ворота забиваем... (шайба)

10. Игра спортивная есть
Любителей её не счесть.
Мяч летит, и в поле сетка,
А в руках у нас... (ракетка)

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

12.
Рядом идут по снежным горам,
Быстрее помогают двигаться нам.
С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

13.
Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (Эстафеты)

14.
Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (Кроссовки)

15. Подтянуться мне непросто,
Я же небольшого роста.
Знает каждый ученик,
Что подтянет нас... (Турник)

16. 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)

«Мальчик-с-пальчик».

Ведущий: Очень любил мальчик-с-пальчик играть в футбол. Бывало, возьмёт горошинку – и ну голы тараканам забивать! День забивает, два, неделю,

Только ему одному очень скучно играть. Поэтому, нам с вами необходимо создать большую мини-футбольную команду.

Задание: Командам выдаётся по ватману, на котором они рисуют человечков - кто больше за отведённое время. (звучит музыка)

«Лягушки»

Скачет зверушка
Не рот, а ловушка
Попадут в ловушку
И комар, и мушка.
Кто эта зверушка?

Лягушек на земле великое множество, обитают они по всему миру. Чаще всего встречается зеленая лягушка, которую, конечно же, видел каждый. Это хищное животное. Она питается только той добычей, которую поймает сама. В её рацион входят обычно насекомые, улитки. Днём лягушки греются на солнышке, удобно расположившись на берегу водоема. В случае опасности бросаются в воду и, достигнув дна, зарываются в ил. Вечернюю зарю они встречают большими компаниями с обязательным хоровым кваканьем.

Задание: Каждый игрок команды передвигается «по-лягушачьи», присев на корточки, руками отталкивается от пола. При каждом прыжке надо квакать. Чья команда быстрее пройдет эстафету?

«Белочка» (по одному участнику команды)

Кто на ветке шишки грыз
И бросал объедки вниз?
Кто по елкам ловко скачет
И взлетает на дубы?
Кто в дупле орехи прячет
Сушит на зиму грибы?

Задание: Участвует по одному человеку от команды. Кто быстрее притянет к себе шишку на нитке, наматывая ее на карандаш. (звучит музыка)

Упертое яйцо

Сформируйте команды по 6 человек в каждой. Разбейте команды на пары. Задача пары: пронести яйцо между своими лбами до указанного маркера и обратно. После этого яйцо передается следующей паре. Участники могут поддерживать яйцо руками только за пределами стартовой черты. Падение яйца означает выход команды из борьбы. Побеждает команда, которая быстрее всех справится с этим заданием. (звучит музыка)

«Ракета»

Детям выдаются шарики, которые предстоит надуть. Все становятся в линию и надувают шарики. По сигналу отпускают шарики, которые летят, выпуская воздух и тарахтя. Победитель тот, чей шарик улетел дальше всех. (звучит музыка)

Воздушные кенгуру

Разбейте участников на команды и попросите участников встать друг за другом. Выдайте каждой команде воздушный шар. Первый участник зажимает воздушный шар между колен и, как кенгуру, прыгает с ним до маркера окончания дистанции. Вернувшись таким же образом назад, он передаёт шарик следующему игроку и т.д. Победителем становится команда, чьи игроки первыми закончат эстафету.

Репка

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т.д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку. (звучит музыка)

« Собери пословицу»

На расстоянии 5-6 метров от каждой команды находятся разрезанные пословицы о спорте. Задача участников – допрыгать на одной ноге до пословиц своей команды, взять одну карточку, вернуться обратно. Так должен проскакать каждый участник. Остальные члены команды собирают пословицу. Побеждает команда, которая правильно быстрее всех собрала пословицу.

Береги здоровье смолоду.

Здоровье дороже денег.

Крабы

Капитаны находятся на стартовой линии в положении «краб» (упор сидя сзади), на животе у них лежит волейбольный мяч. По команде они переправляются в этом положении до конуса, за ним встают, берут мяч в руки и бегут обратно. На стартовой линии капитаны кладут мяч на живот следующим участникам, которые выполняют те же действия.

Уточнение: разрешается придерживать мяч подбородком.

« А на море качка»

Берётся пластиковая бутылка с водой и каждый участник должен как можно дольше простоять на ней и не упасть.

Эстафета на больших мячах «Ядро барона Мюнхаузена».

Дети по очереди прыгают на большом мяче до ориентира, огибают его и также прыгая возвращаются к своей команде. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

Боулинг

Каждому участнику команды предлагается сбить мячиком кегли, стоящие в ряд. Кидают все по очереди. За каждую сбитую кеглю 1 балл.

«Пингвины»

Задание. Потребуются лишь 2 теннисных мяча. Задача участника: зажав теннисный мяч на уровне колен, пронести его до поворотной отметки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, как пингвин. Чья команда быстрее?

Конкурс капитанов

Кто дольше прокрутит обруч.

Ведущий. Ну, вот и подходит к завершению наша программа. Вы сегодня много играли, бегали, прыгали.

Подведение итогов.

Итак, дадим слово жюри и узнаем, какая команда сегодня самая лучшая, самая быстрая, самая внимательная и спортивная.

Отдохнули мы на славу,
Победили вы по праву.
Похвал достойны и награды.
И мы призы вручить вам рады!

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Вот настал момент прощанья,
Будет кратка моя речь
Говорю всем до свиданья!
До счастливых новых встреч!!!



