

Смелые, ловкие, умелыеАяп Нұрбол Сейтжанұлы
воспитательКГУ «Рудненская специальная школа-интернат №1
для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
с особыми образовательными потребностями»

Цель: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Обучение навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений;
 2. Развитие мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
 3. Воспитание у обучающихся культуры поведения в коллективе;
 4. развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
 5. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
 6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время.
- Место проведения: спортивный зал школы-интерната.

Участники: 2 команды по 10 человек.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, набивные мячи, кегли.

Ход мероприятия

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята. Мы рады увидеть вас на нашем празднике, который называется «Смелые, ловкие, умелые». Желаем всем хорошего, бодрого настроения, и чтобы все присутствующие получили заряд бодрости и удовольствия от нашего праздника.

Наша встреча - необычна,

Хоть она вполне привычна.

Нынче спорт хвалить мы будем,

И зарядку не забудем.

Будем спортом заниматься

Обтираться, закаляться,

Зубы чистить по утрам

А лентяем - стыд и срам!

А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом очень дружим

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт - ура!

1. Эстафета "Разминка"(2пом-ка дер. обручи)

Добежать до противоположной стороны зала,

оббегая фишку, пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

2. Эстафета "Кто быстрее"

3. Эстафета "Переход болота"

У первых участников по 2 листка бумаги. Задача – пройти через "болото" переступая по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить "кочку" на пол, встать на нее двумя ногами, а другую "кочку" положить впереди себя. Побеждает та команда, которая первая прошла "болото".

4. Эстафета "Попадание мячом в цель"

На расстоянии 8-10 м устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается к команде. Если мишень сбита, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий. Обратите внимание: - мяч не летит, а катится пополу, пущенный рукой.

5. Эстафета "Бег с тремя мячами".

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

6. Эстафета "Репка"

Участвуют две команды.

Ребята, а кто главные герои этой сказки?

Правильно! Дед, бабка, внучка, Жучка, 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 оббегают 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.

7. Эстафета "Гонка мячей под ногами"

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков

Сетевое издание SEVIBA: Образование | SEVIBA.KZ

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания

№КЗ93ВРГУ00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.

назад по полу. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

8. Эстафета "Три прыжка"

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка, затем начинается заново чередование 3 прыжка скакалкой и 3 прыжка через обруч. Чья команда быстрее справится, та и победит.

- Подведение итогов.

Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное - получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За азарт, соревнованье,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь

Говорим мы "До свиданья, до спортивных, новых встреч!"