

Калининградская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
г. Немана

Спортивный праздник « Тропа здоровья! »

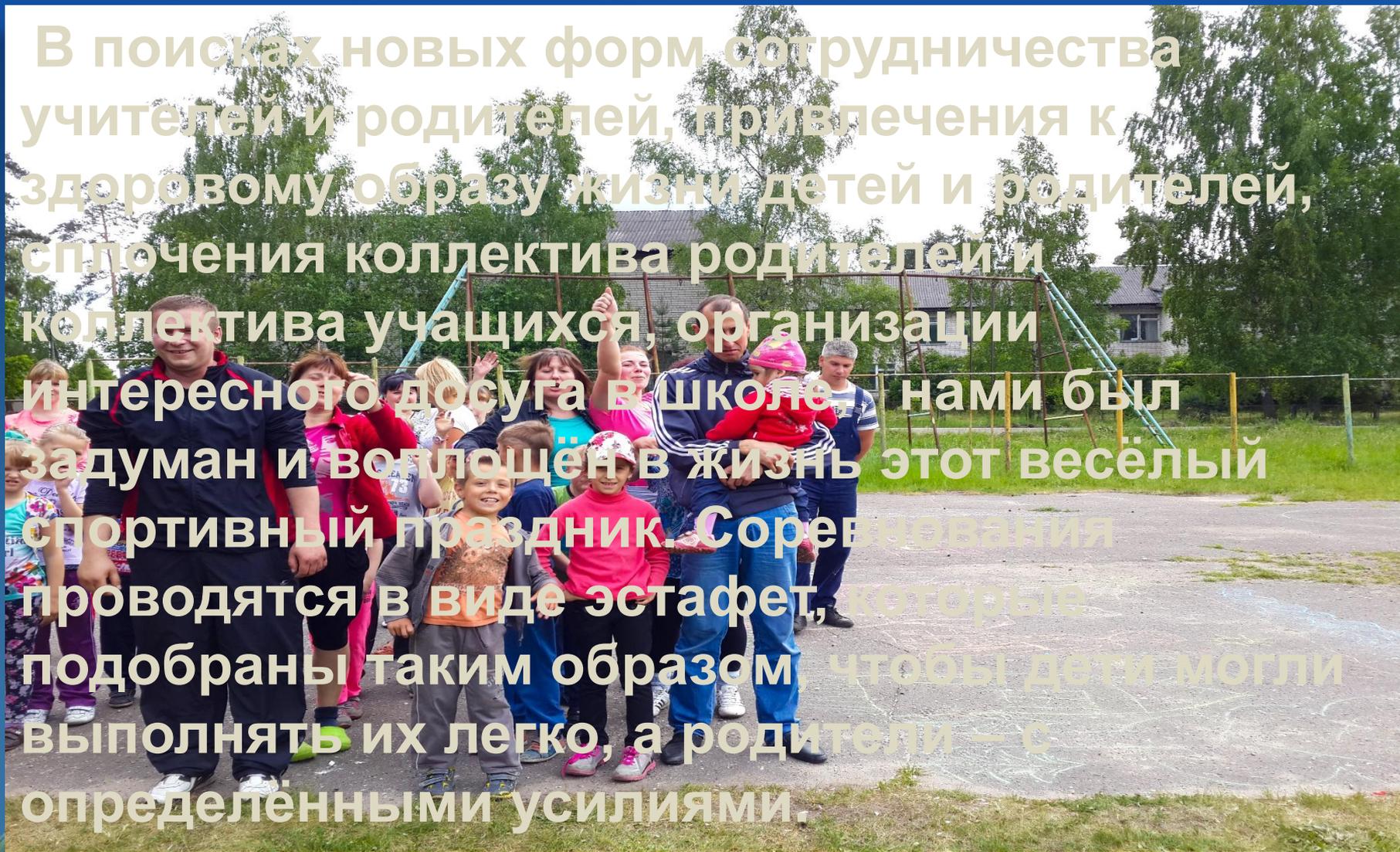


Учитель физической культуры
Бурич Виолета Викторовна.
МАОУ СОШ № 1 г. Немана

г. Неман
2015-2016 г.



В поисках новых форм сотрудничества учителей и родителей, привлечения к здоровому образу жизни детей и родителей, сплочения коллектива родителей и коллектива учащихся, организации интересного досуга в школе — нами был задуман и воплощён в жизнь этот весёлый спортивный праздник. Соревнования проводятся в виде эстафет, которые подобраны таким образом, чтобы дети могли выполнять их легко, а родители — с определёнными усилиями.



Цели:

- развивать у ребят интерес к спорту, понимание значение спорта в жизни человека;
- воспитывать у детей и родителей интерес к совместной деятельности;
- формировать спортивные качества, уважительное отношение к занятиям спортом.



На спортивной площадке класс делится на три команды, в которых участвуют родители и дети. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Эй, народ, не стой у ворот!
Сегодня вас необычное ждёт!
Игры, метание и скалолазание!
Песни и пляски, загадки, отгадки
Спешите все к нам, и здоровья
Прекрасного я вам дам!



Первая команда начинает проходить тропу здоровья, которая состоит из поэтапных эстафет. С интервалом в две минуты начинают проходить тропу здоровья в лесу вторая и третья команды.

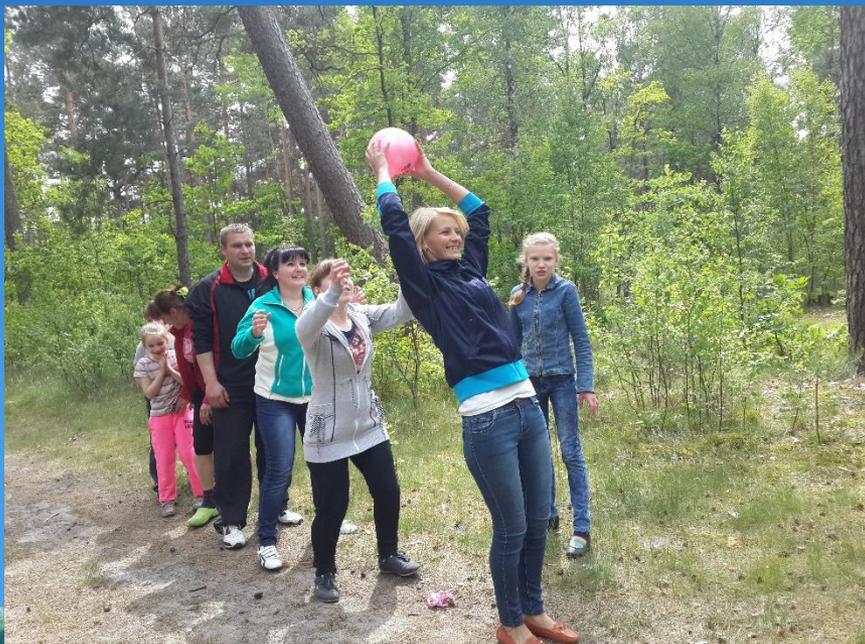
1 эстафета « Набрось лассо »

Используется напольный кольцеброс, состоящий из крестовин с четырьмя вертикальными палочками для колец. У первого участника в руке десять колец. Участник должен набросить кольцо на палочку кольцеброса. Каждое выигрышное очко.



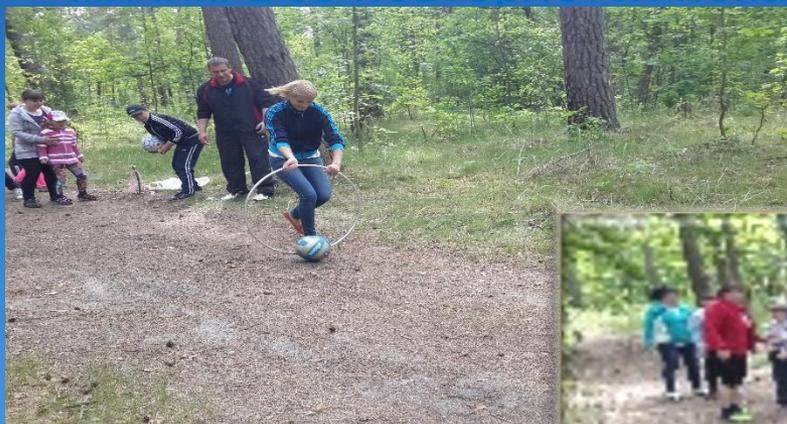
2 эстафета « Передай посылку»

Первый участник держат мяч за спиной .По сигналу он бежит к контрольному флажку(10м), обегает его и возвращается прыжками, зажав мяч между ног. становится первым и передает мяч над головой следующему игроку .Второй и следующие участники повторяют действия первого. Побеждает команда, закончившая без ошибок эстафету первой.



3 эстафета « Колобок»

На стартовой линии лежат три мяча: волейбольный, резиновый, теннисный. Первый участник, держа обруч в руках, катит волейбольный мяч до флажка (10 м) и обратно к стартовой линии и передаёт обруч следующему. Второй участник катит резиновый мяч до флажка и обратно, а третий участником обручем катит теннисный мячик. Всё повторяется пока вся команда не пройдёт эстафету.



4 эстафета « Попурри лесное »

Участники должны вспомнить и исполнить три песни о природе, дружбе. Принимается исполнение куплета песни.



5 эстафета « Скалолаз »

Команда должна преодолеть гору. Первый участник взбирается на гору держась за канат, оказавшись наверху ждёт остальных участников.



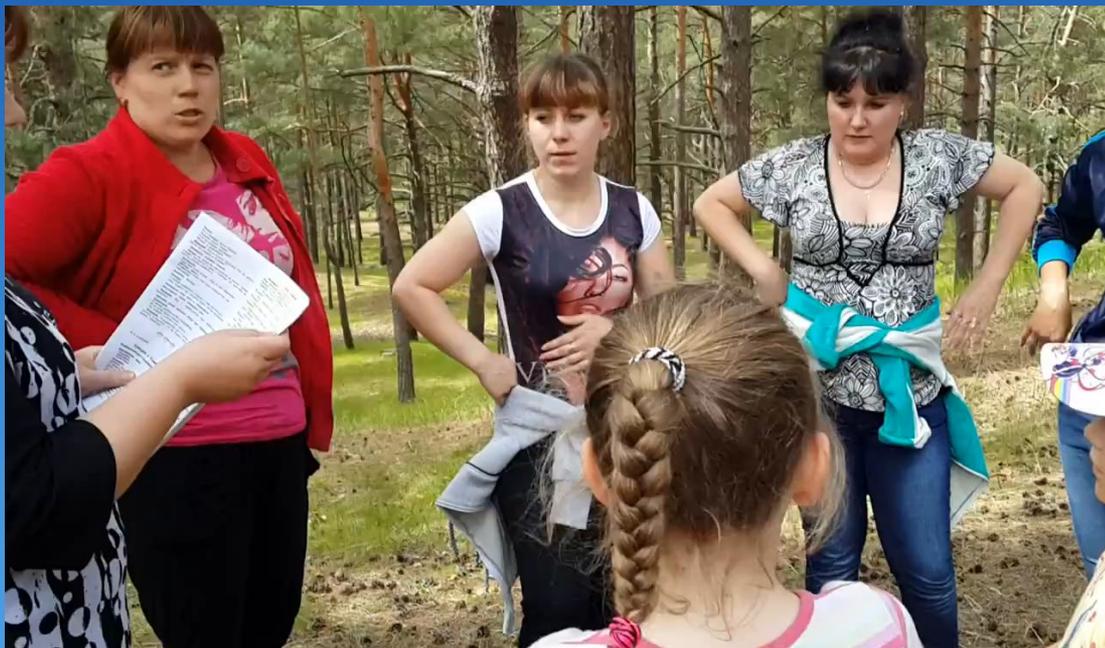
6 эстафета «Меткий стрелок»

Команда выстраиваются на расстоянии пяти метров от дерева, на котором находится метка, у одного участника в руках бадминтонная ракетка и воланчик. Участнику надо ударить ракеткой по воланчику и попасть в дерево.



7 эстафета « Загадка –отгадка »

. Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети. (Стадион)
Силачем я стать хочу
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем –
Как вы стали силачем?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я (гантели)
У меня друзей – не счесть,
Среди них и козлик есть.
Он с весёлым голоском –
Колокольчиком – звонком.
Взяв его за рожки,
Едут по дорожке? (Велосипед)



8 эстафета « Вытащи бегемота из болота »



9 эстафета «Художник»

Все команды пройдя тропу здоровья возвращаются на спортивную площадку и создают общий рисунок на тему «Моя семья»



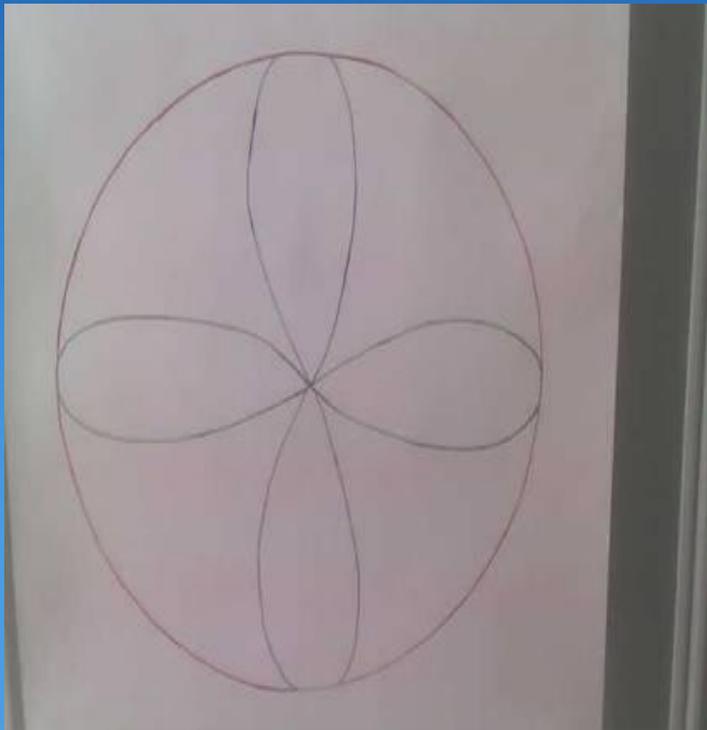
Спортивный праздник заканчивается состязанием, в котором две команды тянут за противоположные концы каната; проигрывает команда, пересекшая центральную линию.

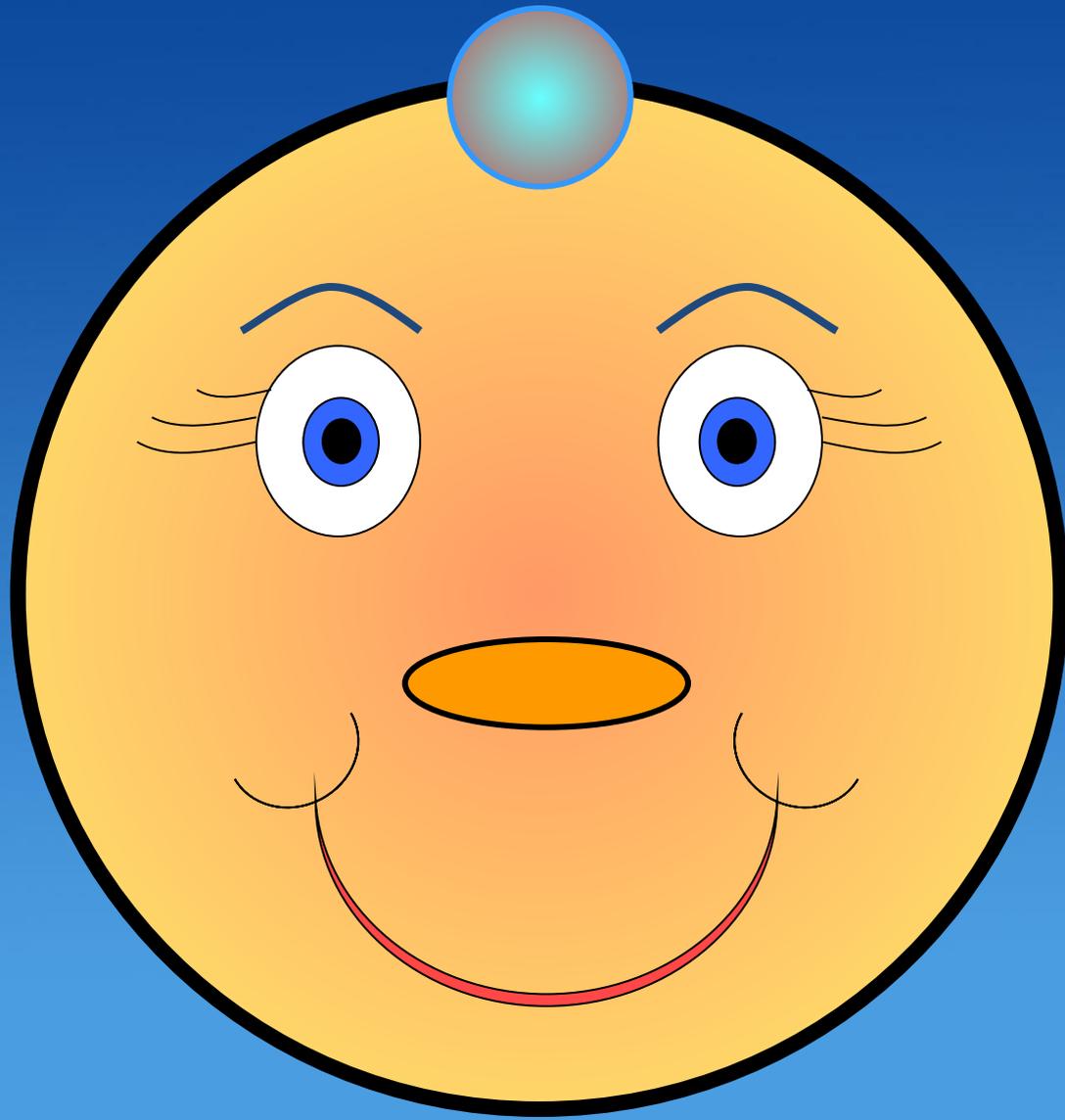


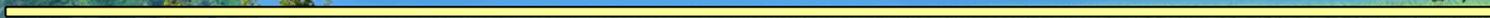
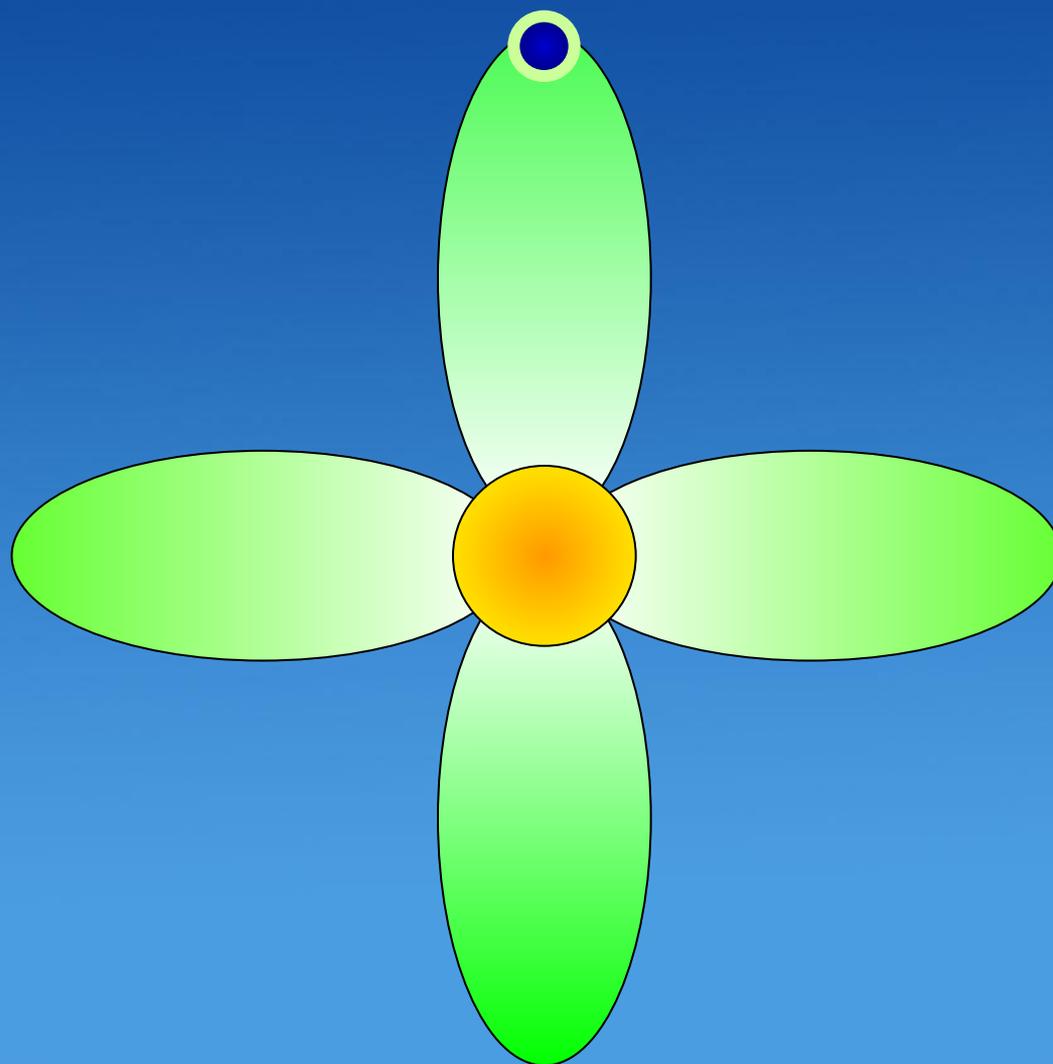
А теперь игра! 😊

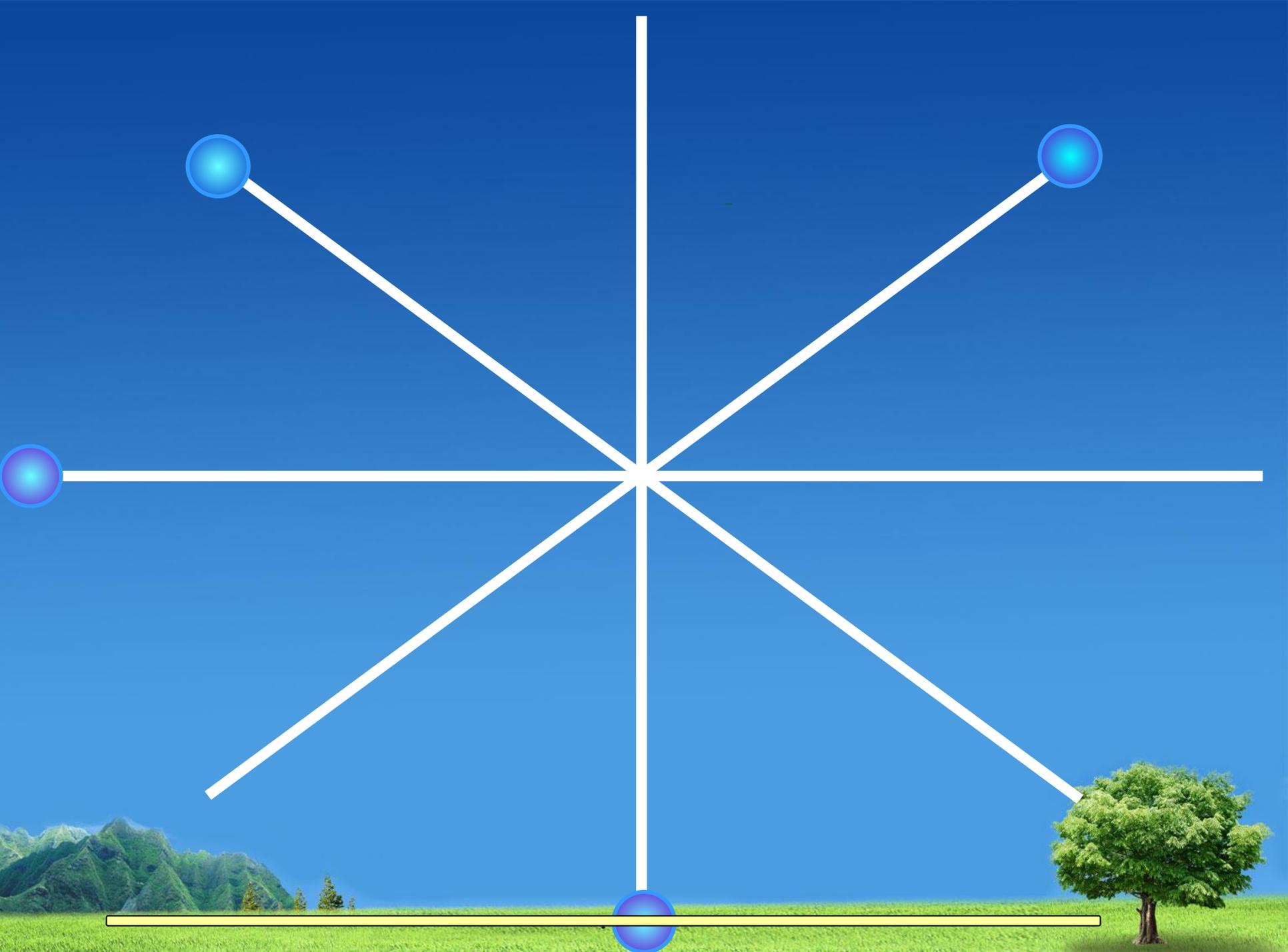
- Офтальмотренаж

Гимнастика для глаз









Папа, мама и я – вместе спортивная семья!



Игры на свежем воздухе

- Здоровье свое бережем с малых лет.
- Оно нас избавит от болей и бед!



- «Здоровье – это бесценный дар природы, оно дается, к сожалению, не навечно, его необходимо беречь...»

И.П.Павлов.

- «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье»

Генрих Гейне



SPORT

