**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гуранская средняя общеобразовательная школа »**

***Спортивный час***

***«Весёлые эстафеты»***

Подготовила: воспитатель Шевелёва Ольга Георгиевна

г. Гуран 2021г.

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья детей в летнем оздоровительном лагере.
2. Развитие у детей интереса к эстафетам, понимание значения спорта в жизни человека.
3. Воспитание скоростных качеств, пропаганда здорового образа жизни. Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь: большие кубики, большие мячи, маленькие мячи, скакалки, ракетки, ведерки.

Ведущий: Я рада приветствовать вас на нашем спортивном празднике “Весёлые эстафеты”.

Ведущий: - Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Чтец: Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом - крепко дружим!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!

Ведущий:

- На площадку по порядку Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку Приглашаем мы ребят!

Разминка.

Игра «Светофор».

Правила игры: я поднимаю картонный кружок жёлтого цвета- вы хлопаете в ладоши, красного цвета- вы стоите неподвижно, зелёного цвета- все маршируют на месте.

Ведущий: Вы размялись хорошо -

Праздник веселей пошел,

Ждут вас новые заданья

Непростые испытанья.

Эй, команды смелые,

Дружные, умелые

На площадку выходите,

Силу, ловкость покажите.

Ведущий: - Встречаем наши команды!

(Команды строятся в 2 колонны).

Ведущий: Командам приготовиться к приветствию!

Капитан 1 команды:

Наша команда: «Смешарики»!

Наш девиз:

«Чтоб расти и закаляться

Будем спортом заниматься!»

Капитан 2 команды:

Наша команда: «Смайлики»!

Наш девиз:

«Используй ловкость и настрой

Победа будет за тобой!»

Капитан 3 команды:

Наша команда: «Орлята».

Наш девиз:

«Никогда не унывай!

Дух и тело закаляй!»

Ведущий:

Дети! Слушайте сейчас

Вот спортивный наш наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Маленьких не обижать.

Что же, можем начинать.

Ведущий: представляю вам наше жюри...

Построение команд.

***1. Эстафета «КЕНГУРУ».***

“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

(Побеждает команда, первой закончившая эстафету.)

1. ***Эстафета «ЗОЛУШКА».***

“Золушка” - на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу дети бегут и раскладывают все кубики по 1 в кружок и пустое ведерко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т.д., пока не соберут все кубики.

1. ***Эстафета «Снайперы».***

По сигналу первые участники бегут к черте, берут мяч и кидают в мишень. Бегом возвращаются назад, затем бегут следующие участники, жюри подсчитывает количество попаданий в цель каждой команды.

Ведущий 2: Слово предоставляется жюри.

(Жюри подводит итоги прошедших эстафет).

***4. Эстафета «Прыжки через кочки».***

По сигналу ведущего первые участники перепрыгивают через кочки (большие кубики-кирпичики) на двух ногах, стараясь не задеть кубики.

Ведущий : - Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из наших команд победил, проверим вашу сообразительность.

***5. "Переправа”.***

Команды выстраиваются в затылок друг за другом. Первый участник бежит до определённого места (стены), касается рукой, возвращается, берёт следующего участника команды за руку и вместе бегут до места. Там первый участник остаётся, а второй бежит за третьим, берёт его за руку и отправляется к первому. Второй участник остаётся с первым, а третий бежит за четвёртым и т.д.

Очко получает та команда, которая быстрее окажется на противоположной стороне.

***6. «Передача мяча в колоннах».***

Инвентарь: для каждой команды - один мяч.

У направляющих в руках по мячу.

Описание эстафеты: По сигналу впереди стоящие участники эстафеты передают мяч под ногами другим участникам. Последний участник в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны на место направляющего. Команда, чей участник раньше принесет мяч, получает выигрышное очко. Продолжают эстафету до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, которая наберет больше очков. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают эстафету. Передавать мяч можно только своему соседу. Рекомендуется разнообразить способ передачи мяча (сбоку, под ногами, на корточках, на одной ноге и т.д.).

***7. Эстафета «Передача олимпийского огня».***

Капитанам вручаются красные флажки. По команде «Марш!» капитаны бегут вперед, обегают финишные стойки и, вернувшись к линии старта, передают флажок следующему игроку своей команды, а сами становятся в конце колонны. Второй игрок, обежав стойку, передает флажок третьему и т.д. По окончании эстафеты капитан (который снова оказывается впереди колонны) поднимает флажок вверх, остальные игроки разводят руки в стороны (это положение финиширования).

***Подведение итогов.***

Ведущий:

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

Ведущий : Отдохнули мы на славу

Победили все по праву

Похвал достойны и награды

И мы медали вручить вам рады!

Ведущий: - Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными.

Ведущий:

Всем спасибо за внимание

За задор и звонкий смех.

За огонь соревнования Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим всем - до свиданья,

До счастливых новых встреч!