Учитель физической культурыМОУ СОШ№1

Иванова Марина Юрьевна.

Хочется поделиться методической разработкой проведения мероприятия

накануне или во время зимних каникул.

**«Рождественские старты».**

Цель: пропаганда здорового образа жизни;

укрепление здоровья учащихся;

повышение двигательной активности учащихся

Старты проводятся в спортивном зале .

Количество участников 10человек в каждой команде 5 мальчиков и 5девочек.

Зал украшен новогодними рисунками ,плакатами ,снежинками и пр….

Судьи одеты в новогодние костюмы.

Звучит музыка

Ведущий в костюме снеговика (выходит)

Здравствуйте дорогие ребята, родители и учителя.

сегодня мы собрались на старты ,но

непростые новогодние.

1.Первый участник бежит (перед ним «снежные комья», набивные мячи белого цвета)

Перепрыгивает преграды ,обирает впереди стоящую ёлку и бегом возвращается-передает эстафету следующему.

2. Каждый участник по очереди добегают до ёлки в руках каждого участника ёлочное украшение из небьющегося материала ,вешает украшение на ёлку и

возвращаются обратно.

3. «Зайчики»-прыжки на мяче-попрыгунчике(можно прыжки в мешках)

4. «Метко в цель»

Перед каждой командой пустое ведро-участник выбегает берт «снежок»(сделанный из ваты или бумаги) и старается попасть в ведро.

5. «Хоккей»

Каждый участник получив клюшку обводит «сосульки»(пластиковые бутылки наполненные водой) и передаёт клюшку следующему.

6. «Санный спорт»-на мешок (вместо санок) садиться первый участник на его пути 2набивных мяча по1кг,по сигналу участники бегут к финишу обегая мячи ,около ёлки меняются местами ,возвращаются обратно и передают эстафету

следующим участникам.

7.«Снеговик»

У каждой команды ведро ,шарф ,огромные белые юбки(или простыни),2 набивных мячапо1кг,валенки большого размера ,метла или клюшка ,нос для снеговика на верёвке.

Капитан команды добегает до ёлки(это будущий снеговик)вся команда старается превратить своего капитана в снеговика.

Стихотворение про снеговика.

(Пока жюри подводит итоги ребята из команды болельщиков отгадывают загадки.)

Вбегает почтальон Печкин с коробкой подбегает к ведущему и просит отгадать загадки ,иначе он не согласен отдать посылку всем ребятам.

Загадки:

На дворе горой,

А в избе водой.

Косоглазый маленький ,

В белой шубке ,в валенках.

Он в берлоге спит зимой

Под большущею сосной,

А когда придёт весна .

Просыпается от сна.

Не ботинки не сапожки

Но их тоже носят ножки.

В них мы бегаем зимой:

Утром в школу ,днём - домой.

Покружилась звёздочка

В воздухе немножко,

Села и растаяла

На моей ладошке.

Чтоб не мёрзнуть 5ребят

В печке вязаной сидят.

После подведения итогов все участники берутся за руки и поют новогоднюю песню.