

ШҚО ББ «Ақ ниет» мектеп-интернаты» КММ
КГУ «Школа-интернат «Ақ ниет» УО ВКО

«Зимние забавы»

Ответственные: Горелова Е.В.

Арманулы А.

Нурсағиев Б.Ж.

Усть-Каменогорск

2022 год

Дата проведение: 24.02.22г.

Место проведение: школьная площадка

Цели и задачи

1. Пропаганда физической культуры и спорта, как средство укрепления здоровья школьников.
2. Овладение необходимыми двигательными умениями и навыками.
3. Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья.
4. Формирование навыков здорового образа жизни.
5. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
6. Воспитание «здорового духа соперничества»

Вам понадобятся: двое санок, мишень, препятствий, 2 шт флажки.

Установите ориентиры напротив соревнующихся команд в начале и конце эстафеты. Соревнования начинаются и заканчиваются по вашей команде.

Учащиеся делятся на команды

Эстафеты — на санках

1. Гонщик

- Разделите детей на две команды. Санки стоят перед первыми игроками. По команде: «Раз, два, три, беги!» начинается эстафета. Игроки двигаются, стоя одним коленом на санках, другой ногой они отталкиваются от земли. Добравшись до ориентира, его нужно объехать, вернуться к началу эстафеты и передать санки следующему игроку своей команды. Команда, первой закончившая задание, считается победителем.

2. Наездники

- Соревнования проводятся в парах. Один участник садится на санки, другой берет веревку в руки. По команде ведущего пары начинают двигаться к ориентирам и обратно. Один участник везет другого. Сидящие на санках могут помогать ногами. Вернувшись к началу, пары меняются местами. Теперь тот, кто вез санки, едет, а тот, кто ехал — везет. Лишь после того как первая пара второй раз вернется к старту, санки передаются следующей паре.

Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

Можно не везти санки за веревку, а двигать их, толкая сидящего в спину.

3.Задом наперед

- В этой игре участники двигаются, сидя на санках задом наперед, отталкиваясь ногами.

✿ Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

4.Щуки

- Участники передвигаются лежа на санках на животе и отталкиваясь руками.

Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

5.Кузнечики

- Участники передвигаются лежа на санках на спине и отталкиваясь ногами.

Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

6.Меткий стрелок

Вам понадобятся: снежки, санки, 2 ориентира, мишень (любой предмет или нарисованный на картоне круг).

Установите ориентир в начале эстафеты, мишень — в конце, поставьте санки на небольшом расстоянии от мишени. Снежки сложите около санок.

По вашему сигналу начинаются соревнования. Первые участники бегут до санок, берут по одному снежку и бросают в мишень. Тот, кто попал в цель, зарабатывает одно очко для своей команды. Затем нужно вернуться к санкам и передать эстафету. В конце игры подсчитываются заработанные очки. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Игру можно усложнить, установив на пути от ориентира до санок несколько препятствий, которые нужно оббежать «змейкой», а затем бросить снежок в цель. Обрато нужно вернуться так же, «змейкой», и передать эстафету следующему участнику