Мероприятия на осенние каникулы : Эстафеты, спортивная игра.

Мероприятие -1.

**Спортивно-развлекательные эстафеты:**

**«Ура - каникулы!»**

Подготовил

Учитель физкультуры

Орлов Сергей Валерьвич

**Цель:** Организация активного отдыха детей.

**Задачи:**

* развитие физических (ловкости и координации движений) качеств;
* воспитание психологических (дисциплинированности, хладнокровия и воли) качеств;
* воспитание культуры поведения (положительное отношение к товарищам по команде и противнику).

**Спортивный инвентарь:** гимнастические палочки, пластмассовые фишки и конусы-стойки, теннисные ракетки и теннисные мячи, обручи, баскетбольные мячи, скакалки, клюшки, фитобольные мячи-прыгуны и детские складные палатки.

**Место проведения:** спорт зал, спортивная площадка ( по погоде).

**Участники соревнований:** дети 10-15 лет. 2-3 команды по 2-3 человека.

**Ход мероприятия**

Команды выходят и занимают заранее подготовленные места на спортплощадке.

**Судья:** Здравствуйте уважаемые участники и зрители нашего спортивного мероприятия! Вот и наступили первые каникулы в этом учебном году! Каникулы – это время активного отдыха и веселья! Поэтому и наше мероприятие пройдет под девизом «Ура – каникулы!».

Напоминаю о соблюдении правил и мерах по технике безопасности при выполнении физических упражнений и нахождении на спортивных площадках.

Главный **судья** представляет судей-помощников, которые прикрепляются командам и команды.

Главный **судья** объявляет условия выполнения эстафетных конкурсов (показывает правильность выполнения заданий). Помощники - судьи, объясняют участникам, как правильно производится передача эстафеты.

Мероприятие выполняется под наблюдением воспитателей и медицинского работника центра.

**Эстафеты-конкурсы.**

1. **Эстафета «Прыжки на скакалке».**

Представители команд должны пройти всю дистанцию (15-20 м), прыгая через скакалку, обогнуть стоящий там конус и вернуться на место. Побеждает команда, первой выполнившей задание.

1. **Эстафета «Капризная ноша».**

Игроки получают по две гимнастических палочки. Играющий, взяв в каждую руку по гимнастической палочке, должен с их помощью снять пластмассовую фишку со стойки, донести ее, не уронив до второй стойки и надеть на нее (скрещивать палочки нельзя). После чего оставляет палочки и возвращается бегом к своей команде. Если фишка упала, то игрок поднимает ее, ставит на палочки и продолжает путь.

1. **Эстафета «Дриблинг».**

У первого участника клюшка и теннисный мяч. По команде судьи, игроки обегают кегли, ведя мяч клюшкой. Возвратившись на место, передают эстафету другому участнику. Побеждает команда первой завершившая эстафету.

Если мяч укатился в сторону, его надо вернуть на место и продолжить игру, не пропуская ни одного конуса.

1. **Эстафета «Равновесие».**

Представители команд получают по ракетке и теннисному мячу. Их задача состоит в том, чтобы пройти всю дистанцию (15-20 м), обходя зигзагообразно конусы и вернуться, при этом удерживая мяч на теннисной ракетке. Побеждает команда, которая первой выполнит задание.

1. **Эстафета «Не урони».**

Представители команд, взяв в руку по ракетке, на которой лежит теннисный мяч, должны пробежать, удерживая шарик на ракетке, до конца площадки и обратно. По дороге они должны наклониться, поднять с земли свободной рукой обруч и пролезть сквозь него (не выпуская ракетки с мячиком), на обратном пути проделать то же самое.

Если шарик упадет, играющий должен сам его поднять и продолжить путь дальше.

1. **Эстафета «Пролезть в обруч».**

Представители команд получают по ракетке, на которых лежат теннисные мячи. Их задача состоит в том, чтобы пройти всю дистанцию, удерживая мяч на ракетке. По дороге надо пролезть через обруч, закрепленный между двумя стульями, не уронив шарика. Побеждает команда, которая выполнит задание быстрее.

1. **Эстафета «Мяч в кольцо».**

По сигналу судьи, участники ладонью правой (левой) руки по мячу «поднимают» его и, ведя баскетбольным дриблингом, направляются к линии броска. Участники стремятся попасть в кольцо. Броски производятся до попадания. После попадания, игрок берет мяч в руки и бегом возвращается назад.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

1. **Эстафета «Биатлон».**

Представители команд получают фитобольные мячи. Играющие, садясь на мяч, должны допрыгать до палатки, оставить фитобольный мяч у входа, залезть в палатку, взять там баскетбольный мяч, вылезть через другой выход, дойти до линии броска и бросить в баскетбольное кольцо. Броски производятся до тех пор, пока мяч не будет заброшен в кольцо. После попадания, игрок берет мяч, кладет его в палатку, садится на фитобольный мяч и возвращается назад.

Побеждает команда, сумевшая выполнить это задание быстрее.

**Подведение итогов.**

Судья подводит итоги. Производится награждение победителей.

Мероприятие -2.

Спортивная игра «Пионербол»

Игра проходит в спортивном зале ,под непосредственным руководством воспитателя и наблюдением медработника.

Перед началом игры воспитатель напоминает о мерах и правилах технике безопасности при выполнении физических упражнений и правилах поведения в спортзале, о правилах игры «Пионер бол». Игра проходит в течении академического часа. По окончании игры объявляется победитель.

P.S. случае окончания карантина я смогу сам провести мероприятия.