

*Ростемо спритними,
міцними, здоровими*
Змагання

Провела вчителька 3-А класу
Гончаренко С.В.

2009

*У святі беруть участь 2 команди. За перемогу у конкурсі — 1 бал.
Під святковий марш до залу заходять команди учасників. Капітани шикують команди, доповідають про готовність до змагань. Проголошуються девізи.*

Хід заходу

Конкурс 1. «Перенеси м'яч»

Інвентар: 6 м'ячів (по 3 у кожній команді).

Перший учасник бере всі три м'ячі та біжить до кінця майданчика, де залишає їх за лінією, повертається і передає естафету наступному учаснику, який біжить, забирає м'ячі і передає їх третьому учасникові і т.д. Якщо м'ячі падають, учасник повинен підібрати їх там, де вони впали, та продовжувати рух. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

Конкурс 2. «Пінгвіни»

Інвентар: по 1 м'ячу в кожній команді.

Учасник затискає м'яч між ногами та пересувається до кінця майданчика, намагаючись не впустити м'яча (не допомагаючи собі руками). Так само повертається і передає естафету наступному учаснику.

Якщо м'яч випадає, учасник повинен підібрати його там, де він упав, та продовжувати рух. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

Конкурс 3. «Кулька»

Інвентар: по 1 повітряній кульці в кожній команді.

Учасник пересувається до кінця майданчика, підбиваючи кульку рукою. Назад повертається бігом, тримаючи кульку в руках, та передає її наступному учаснику. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

Конкурс 4. «Терміновий вантаж»

Інвентар: 4 кошики, кольорові кульки.

Учасники шикуються у шеренгу, на початку якої стоїть кошик з кульками, в кінці шеренги — порожній кошик. За командою «Старт» учасник виймає з кошика кульку та передає її по шерензі, останній учасник опускає її в свій кошик. Виймати і передавати можна лише по одній кульці.

Перемагає команда, яка швидше заповнить свій кошик кульками.

Конкурс для вболівальників

Інвентар: 9 кеглів.

Кеглі розставляються колом. 10 уболівальників стають колом за кеглями. Лунає музика — діти бігають по колу. Тільки-но музика стихає — потрібно схопити кеглю. Той, хто залишився без кеглі, вибуває. З кожним раундом кеглів стає на одну менше. Вболівальник, який виграв, приносить 1 бал команді, за яку вболіває.

Конкурс 5. «Зайчики-пострибайчики»

Інвентар: 2 великі мішки.

За командою «Старт» учасник залазить у мішок, стрибає до кінця майданчика та назад. За лінією старту передає мішок наступному учасникові.

Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

Конкурс 6. «Влучно в ціль»

Інвентар: 2 кошики, кульки.

Команди шикуються в шеренгу. На відстані 3 м ставиться кошик. Кожен гравець отримує 3 кульки, якими він намагається влучити у кошик.

Перемагає команда, в кошику якої буде найбільше кульок.

Конкурс 7. «Перетягування в парах»

У центр майданчика викликаються по одному учаснику з кожної команди. Вони стають один навпроти другого та беруться за руки. За командою «Старт» гравці намагаються перетягнути один одного за лінію.

Перемагає команда, учасники якої перетягнуть більше суперників.

Конкурс для вболівальників

Інвентар: м'які кубики.

Викликаються 8 вболівальників, які діляться на дві команди по 4 особи. За 1 хв кожна команда має скласти піраміду з м'яких кубиків.

Перемагає команда, піраміда якої буде вищою.

Конкурс 8. «Змійка»

Інвентар: 2 кульки.

Команди шикуються в колону один за одним. Останній учасник команди тримає кульку. За командою «Старт» учасник з кулькою проповзає між ногами

всієї команди, стає першим і передає кульку останньому. Перемагає команда, учасники якої швидше займуть свої вихідні місця.

Конкурс 9. «Ланцюжок»

Учасники команди присідають та обіймають за талію учасника попереду. За командою «Старт» усі стрибають у такому положенні до кінця майданчика. Перемагає команда, яка не розірвавши ланцюг, першою дістанеться фінішу.

Конкурс 10. «Конкурс каштанів»

Інвентар: дві пов'язки на очі, 12 порожніх сірникових коробок.

Капітанам команд зав'язують очі. На майданчику довільно розкладають сірникові коробки. Капітанів розкручують та пропонують знайти 6 коробок. Перемагає команда, капітан якої швидше виконає завдання.

Конкурс 11. «Смуга перешкод»

Інвентар: 2 гімнастичні мати, 2 стільці, 2 м'які кубики.

За командою «Старт» учасник долає смугу перешкод — перекид на маті, стрибок через куб, проповзти під стільцем. Назад повертається бігом та передає естафету наступному учаснику.

Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

Конкурс 12. «Перетягування каната»

Інвентар: канат.

Команди стають по обидва боки каната. За командою «Старт» починають тягти канат.

Перемагає команда, яка перетягне суперників на свій бік.

Після кожного конкурсу оголошуються результати. Наприкінці свята журі підбиває підсумки змагань. Лунає марш, усі учасники отримують солодкі призи.