ГКОУ ЛО «Тихвинская специальная школа–интернат»

Конспект занятия

старшая и младшая группа интерната

**Весёлые старты:**

**"Береги здоровье смолоду"**

 Провели: воспитатели

 Нейбург Г.В.

 Клопова С.Л.

2015год

**Весёлые старты: "Береги здоровье смолоду"**

*Цель:*

1. Воспитание интереса к спорту и физической культуре.
2. Воспитывать здоровый образ жизни.
3. Обучать действовать по правилам игры, слаженно, дружно.
4. Воспитание волевых качеств, здорового духа соперничества и воли к победе.
5. Формирование командного духа, воспитание чувства коллективизма и ответственности за свои действия перед остальными членами команды.

*Форма проведения* в виде спортивной эстафеты.

Обучающиеся делятся на две команды. Выбирается жюри.

*Оборудование:* кегли, мячи, 2 скамейки, скакалки, 2 стула.

***Ход занятия***

**I. Этап. Организационный момент.**

Построение, приветствие: название команд, девиз.

Давайте мы с вами все вместе настроимся на мероприятие.

Если хочешь быть здоров,

Не тревожить докторов,

Не глотать пилюли часто,

Не прогуливать напрасно,

Лень и скуку обороть

И уколов не колоть –

Утро начинай с зарядки,

Больше двигайся, играй,

Будь веселым, добрым сильным,

Никогда не унывай

Команде «Звездочке»……-Физкуль- привет

Команде «Непоседе»……-Физкуль- привет

**II. Этап. Эстафеты.**

***1. Обычный бег***

По сигналу первый участник бежит до поворотной стойки и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передаёт эстафету.

 ***2. Бег с препятствиями***

По сигналу первый участник бежит до поворотной стойки и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передаёт эстафету. Эстафета усложняется тем, когда игрок бежит, он должен оббежать стул и перепрыгнуть через скамейку.

***3. Бег «по кочкам»***

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". По сигналу первые участники бросают обруч на землю, запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, добираются до отметки. Оставляют обручи, назад бегом. ***4. «Передал – садись»***

Игра проводится в колоннах. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану тем же способом и садится. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает.

***5. Мяч в кольцо***

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольным кольцом на расстоянии 2 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладёт мяч, далее второй игрок и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

***6. Боулинг***

На линии выстраиваются кегли. Броском мяча выбить кегли. Выигрывает, у кого больше кеглей сбито.

***7. «Не урони мяч»***

Игроки зажимают между ног мяч и в таком положении должны пройти дистанцию. Обратно вернуться бегом, держа мяч в руках.

***8. «Удержи мяч»***

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

***9. «Мы команда»***

В 3–4 м от линии старта делается метка и кладется скакалка. Участники команд бегут к скакалке, прыгают 10 раз. Далее бегут к мячу, бросают его в кольцо и возвращаются к команде.

***Подведение итогов.***

***Награждение команд.***