

Положение
о проведении часа активного отдыха
«Игра – волшебная страна, где вместе мы – и ты и я»

1. Цели и задачи.

Цель мероприятия: прививать устойчивый интерес к повседневным занятиям играми, физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья.

Задачи:

- совершенствовать развитие физических качеств посредством активных игр
- прививать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями
- воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества
- привлечь старших детей к организации игрового времени младших школьников

2. Участники.

Участниками могут быть учащиеся 3-4 классов общеобразовательной школы.

Команды – участники: команда учащихся (6 мальчиков +6 девочек) МОУ «Гостилицкая школа» и команда учащихся (6 мальчиков +6 девочек) МОУ «Копорская школа».

3. Порядок и сроки проведения.

Мероприятие проводится на базе МОУ Гостилицкая СОШ.

Дата проведения: 25 февраля 2017г.

Время проведения: 13.00

Командам - участникам необходимо подготовить:

- название команды
- девиз
- эмблему
- единую форму

Мероприятие будет проводиться в форме веселых эстафет и игр.

Эстафеты:

Гонка мячей

Играющие становятся в колонну по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым.

Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Гонка мячей над головами и под ногами

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

Передал - садись!

Играющие строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Бег с тремя мячами

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

Бег в мешках

Дети строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета). Обежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Вызов номеров

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и т. д. Вызванные игроки бегут до установленного места, там оббегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очко.

Игольное ушко

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. Обежать вокруг стойки. И на обратном пути продеть все обручи через себя. Передать эстафету следующему участнику и т. д.

Прохождение болота

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока 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, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".

Прыжки на резиновых мячах

Девочки встают в колонну по одному. По сигналу первый игрок прыгает на мяче до установленного места, обратно возвращается с мячом в руках и передает следующему игроку и т. д.

Игра «Бой петухов»

В игре участвуют только мальчики. На полу чертится круг. Два игрока противоположных команд становятся в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибают, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка по сигналу начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга. Побеждает тот петух, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его опуститься на две ноги.

«Конкурс капитанов» (вращение обруча - на длительность выполнения упражнения; «меткий стрелок» - выбивание мячом кеглей с расстояния 5-6м).

4. Условия соревнований.

Критерии судейства.

Каждый конкурс оценивается по 2-х бальной системе.

Состав жюри:

Председатель жюри – Е.Г. Таргонская – директор школы

Михайлова И.В. – зам. директора по УВР

Новожилова Е.Г. – зам. директора по УВР

5. Подведение итогов.

Итоги мероприятия озвучиваются в день соревнований.

Победители награждаются призами.