

Сценарий физкультурно-спортивного праздника «Энергия движения»

Цель: организация отдыха и оздоровления детей в дни летних каникул, пропаганда здорового и активного образа жизни.

Задачи:

- 1) Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков учащихся.
- 2) Развитие физических качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.
- 3) Организация соревновательной активности учащихся, двигательное, эмоциональное и волевое раскрепощение детей.
- 4) Формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни.
- 5) Формирование личностных качеств: выдержка, настойчивость, организованность.
- 6) Формирование умения работать в команде, воспитание чувства коллективизма, товарищества, ответственности за общий результат.

Место проведения: Спортивный зал

Организаторы: тренер-преподаватель и/или инструктор по ФК МАУДО «ДЮСШ»

Участники: воспитанники ГОЛ от 7 до 10 лет

Оборудование: гимнастические скамейки - 3шт, мягкие модули (форме цилиндра длина 1 м) -3шт, конусы - 24 шт., 12 гимнастических палок, 3 дуги, 3 штанги, 3 степа.

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день, дорогие ребята. Мы рады приветствовать вас на празднике спорта «Энергия движения».

Юные спортсмены, сегодня мы познакомим вас с таким видом спорта, как функциональное многоборье.

Функциональная тренировка – это очень популярный термин в наше время, который широко используется в таких активных сферах деятельности, как спорт и фитнес. Программа функциональной тренировки делает упор на отработку движений, которые необходимы каждому человеку в ходе его будничной жизни. Занятия доступны всем, вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки. Результат – увеличение силы, повышение выносливости, развитие гибкости и координации телодвижений.

Сегодня в соревнованиях принимают участие команды:

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД

- 1 Ребёнок:** Спорт – это здоровье,
Спорт – это успех,
- 2 Ребёнок:** Спорт – это прикольно,
Спорт – это для всех!
- 3 Ребёнок:** Можно плавать, закаляться,
Можно прыгать, отжиматься.
- 4 Ребёнок:** Заниматься спортом можно
Всем, и где угодно.
- 5 Ребёнок:** Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
- 6 Ребёнок:** Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!
- Ведущий:** Чтоб здоровым оставаться,
Зарядкой нужно заниматься.
На зарядку становись!
С утра здоровьем зарядись!

Сейчас мы выполним с вами разминку!

Ведущий: Спортсменам занять места для выполнения «разминочной» эстафеты:

Эстафета 1: бег через барьеры, запрыгивание и спрыгивание на степы (5 раз), обратно бег через барьеры.

Ведущий: В программу тренировок по функциональному многоборью входит поднятие и кантовка тяжестей. Следующая эстафета называется «Кантовка колеса».

Эстафета 2: первый участник переворачивает «колесо» до ориентира оставляет его там бегом возвращается к команде, второй участник добегают до ориентира и переворачивает колесо обратно к команде.

Ведущий: Часто в программу соревнований входит бег с преодолением различных препятствий, таких как ямы и горки. Ямы бывают даже наполненные водой. Сегодня мы тоже будем преодолевать препятствия.

Эстафета 3: пролезть под дугой, перешагнуть через барьер и так три раза обойдя ориентир, так же возвращаемся к команде.

Ведущий: Молодцы, все справились с заданиями. А сейчас мы проверим, какая из команд самая сильная. Будем соревноваться в перетягивании каната.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

Ведущий: И заключительная эстафета на сегодня, самая сложная. Чтобы выполнить задание, вам необходимы не только сила, ловкость и координация, но и хорошая память и внимательность. Она объединит все наши сегодняшние упражнения в одной эстафете.

Эстафета 4: Вам необходимо перепрыгнуть через барьеры, перевернуть «колесо», подлезть под дугой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку 3 раз (упираясь руками об скамейку), поднять штангу над головой 3 раза, вернуться выполняя задания в обратном порядке.

Ведущий: Молодцы все справились, на «отлично»! Сейчас прошу команды построиться в одну шеренгу для подведения итогов спортивных соревнований «Энергия движения».

Ведущий: Ребята, с каким видом спорта, вы сегодня познакомились? Вам понравилась наша сегодняшняя тренировка?

Для награждения команд приглашается _____

НАГРАЖДЕНИЕ КОМАНД

Ведущий: Завершая наш спортивный праздник, я предлагаю всем командам пройти круг почета! Команды направо, раз, два! В обход по залу шагом марш.

Звучит марш. Дети строем проходят круг и выходят из зала.