

Юные спортсмены



«Сказка о том, как обруч стал **символом** Олимпийских игр»

Давным-давно в одном спортивном зале жил-был маленький обруч. Жил

он в каморке под лестницей, так случилось, что друзей у него не было. Над ним все смеялись, и никто из спортсменов не хотел с ним заниматься. И вот однажды решил обруч сбежать из спортзала, и сбежал. Катится обруч по дорожкам, по тропинкам и повстречал на своем пути ещё четыре обруча, и как оказалось, что друзей у них тоже нет. Решили обручи подружиться. Стали думать, как же им доказать, что они ничем не хуже клюшек, мячей, лыж и саней. Думали-думали, стали разные фигуры строить. Два обруча взялись за руки, а три влезли им на плечи и тоже взялись за руки - получилась пирамида. В этот момент мимо проезжал автобус со спортсменами они увидели, как обручи построили пирамиду, очень им понравилось. И с тех пор эта пирамида стала символ Олимпийских игр. А обруч стал достойным атрибутом в спортивной гимнастике.

Оо

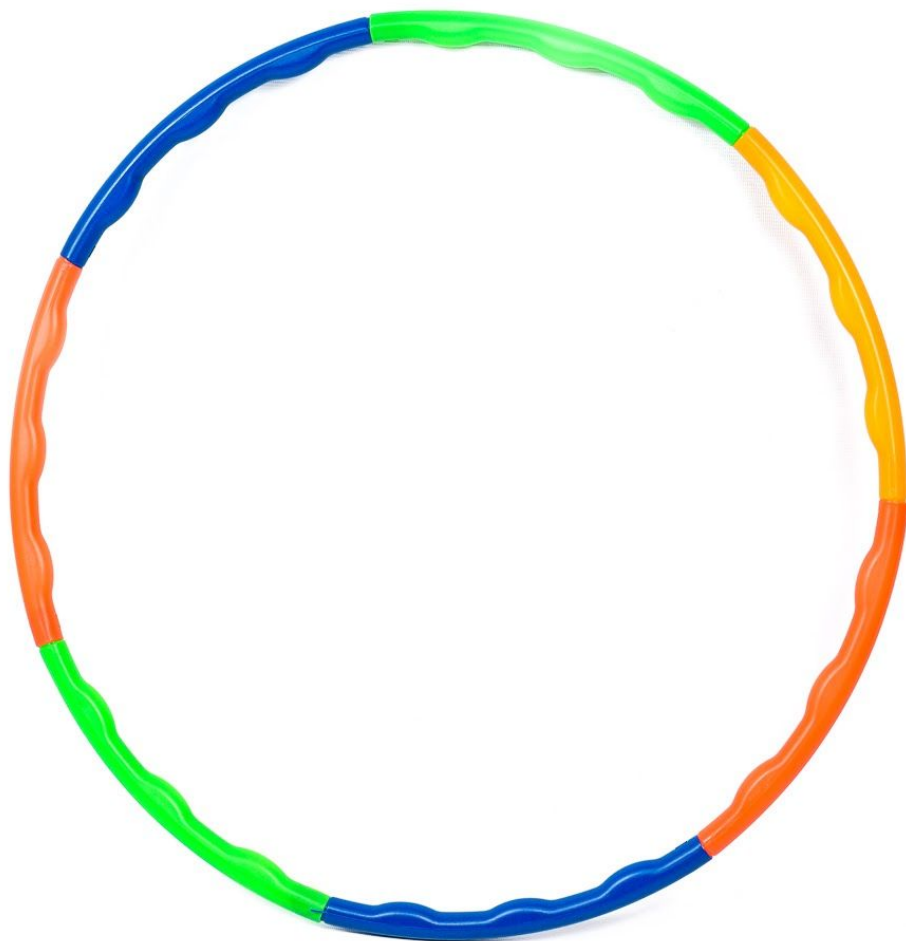


Отгадай загадку

Ранним утром вдоль дороги На траве блестит роса, По дороге едут
ноги И бегут два колеса. У загадки есть ответ – Это мой ...
(Велосипед)



Я его кручу рукой, И на шеи и ногой, И на талии кручу, И ронять я не хочу... (Обруч)



Есть у нас коньки одни, Только летние они. По асфальту мы катались И довольными остались... (Ролики)



Болею мне некогда, друзья, В футбол, хоккей играю я. И очень я собою горд, Что дарит мне здоровье... (Спорт)

Игры с мячом

1. "Мой весёлый звонкий мяч"

Для игры нужен: мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом, затем показывает, как подбросить и поймать мяч двумя руками, предлагает повторить малышу. Свои действия сопровождает словами:

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

После слов бросает мяч вперёд, просит ребёнка догнать свой мяч, делая вид, что хочет обогнать малыша и первым взять мяч.

2."Сбей мяч"

Для игры нужны: верёвка и малый мяч.

На уровне глаз ребёнка подвесить мяч, дать ребёнку малый мяч, встать с ребёнком на расстоянии 1 м от мяча и предложить ему бросить свой мяч в подвешенную цель.

3."Отбей мяч"

Для игры нужен: надувной мяч (или шар).

Взрослый берёт надувной мяч (шар), бросает его ребёнку, а малыш должен отбить мяч с лёта одной или двумя руками.

4."Мяч высоко"

Для игры нужен: резиновый мяч.

Ребёнок берёт мяч среднего размера, взрослый предлагает подбросить его как можно выше, поймать от пола и снова бросить.

День эстафеты

Цель: привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом, оказывающие эффективное влияние на повышение уровня физического воспитания детей.

ние двигательного опыта детей.

Оборудование: мячи, кегли, кубики, обручи, скамейки, корзины.

Спорт – это занятия физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижение высоких результатов, желание победить. А какие виды спорта вы знаете? Наши спортсмены выступают на международных соревнованиях, олимпиадах защищая честь нашей страны.

Начинаем наши веселые старты.

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Если хочешь быть умелым

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки, мячик,

Обручи и палки!

Никогда не унывай!

Мячами в цели попадай!

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт-Привет!

Для начала вам необходимо разделиться на две равные команды. И так, капитанов выбрали, название придумали, нам очень приятно с вами познакомиться! Приступаем к спортивным состязаниям!

Первая игра – соревнование «Вот какие мы сильные».

Команды стоят возле ориентиров. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 5 – 6 шагов от детей) рассыпаны мячи (большие резиновые около 15-16 штук) .

Из каждой команды выбираются участники. По сигналу они бегут к мячам, собирают их, стараясь взять в руки как можно больше, и несут к своей команде. Побеждает команда, участники которой принесут больше мячей.

Вторая игра: «Быстрые ноги, ловкие руки»

Перенести кегли из обруча в обруч. (Два обруча лежат на полу, в них стоят кегли. Дети должны по одной кегле перенести их в другой обруч, расположенный неподалёку) .

Третья игра: «Разгрузи машину»

Каждый из участников должен перевезти кубики на большой грузовой машине с одного места на другое.

Четвертая игра: «Змейка»

Выбирается ведущий, остальные ребята выстраиваются за ним в «змейку», Ребенок должен оббежать обручи (которые лежат на полу) змейкой, вернуться за товарищем. Каждый игрок держит за талию впереди стоящего и так до последнего участника.

Пятая игра: «Сбей кеглю»

По сигналу все участники, бросая мяч, стараются сбить кегли. Подсчитывается количество сбитых кеглей.

Шестая игра : «Попади в корзину»

Бросание маленьких мячиков в корзину.

Молодцы у нас команды,
Сильные, умелые,

Дружные, веселые,
Быстрые и смелые!