

Эстафета 4-5 класс

Чанкурбенская сош

«Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» 20 января 2025 год



Цель:

1. формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;
2. пропаганда здорового образа жизни;
3. популяризация здорового образа жизни среди детей
4. развивать у них силу, ловкость, выносливость, подвижность;
5. воспитывать чувство взаимовыручки.

Задачи:

1. воспитание их в духе патриотизма, коллективизма и дружбы, выработка высоких морально — волевых качеств, повышение дисциплины и организованности;
2. выявление интересов детей к отдельным видам спорта, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями; пропаганда и популяризация спорта;
3. организовать досуг и активный отдых обучающихся;
4. укреплять дружеские отношения между обучающимися.

Ход соревнования.

1. приветствие команд;
2. представление жюри;

3. конкурсные испытания:

1. Представление команд.
2. «Бег по кочкам».
- 3 «Шуточный футбол».
4. «Меткий стрелок».
- 5 «Кто быстрее»
6. «Перетягивание каната». **1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД**



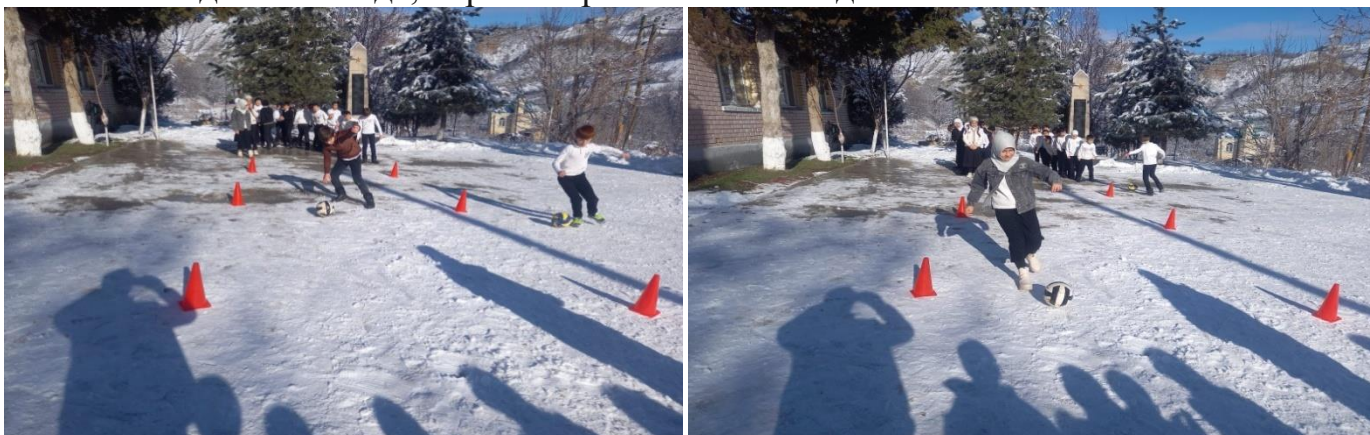
Конкурс 2 «Бег по кочкам»

Участник передвигается « по кочкам», используя для этого поочерёдно два малых обруча (из обруча в обруч, переставляя их вперёд). У дальней линии спортивной площадки он набрасывает оба обруча на стойку, потом бежит обратно и передаёт эстафету следующему участнику. Тот берёт обручи со стойки и передвигается «по кочкам» обратно к линии старта, и так далее.



Конкурс 3 «Шуточный футбол»

По свистку первые участники должны провести шар до препятствия и обратно и передать его следующему участнику. За касание рукой команда получает штрафное очко. Побеждает команда, первая справившаяся с заданием.



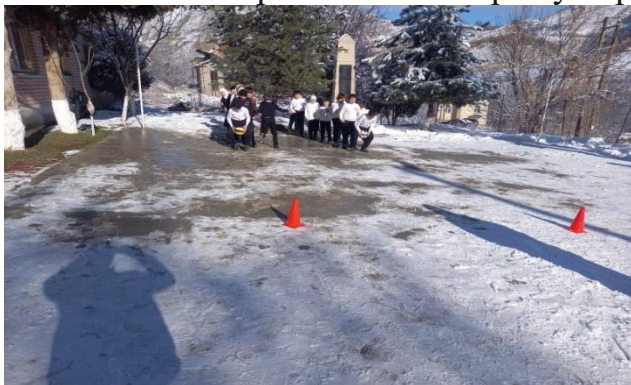
Конкурс 4 «Меткий стрелок»

Члены команд должны добежать до скамейки, взять дротик, выполнить им бросок в цель, в воздушный шарик, чтобы он лопнул. Этот конкурс проводится на быстроту и точное попадание в цель. Участвует вся команда.



Конкурс 5 «Кто быстрее»

По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно — третьему, и т. д.



Конкурс 6 «Перетягивание каната»

Участвует вся команда.

Награждение



Заключение.

Физическая культура — часть образа жизни человека — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Детям было радостно, весело и интересно. Ведь пропаганда здорового образа жизни, воспитание бережного отношения к своему здоровью — очень важный аспект в нашей учительской работе.