



Физкультурно-досуговое мероприятие для младших школьников

А.В. ПРЕДИГЕР,

директор, Детско-юношеская спортивная школа, г. Сенгилей, Ульяновская область

Данное мероприятие для учащихся начальных классов и их родителей готовится и проводится учителем физической культуры совместно с учителем начальных классов. В нем принимают участие две команды, в каждой из которых — четыре мальчика и четыре девочки одного возраста.

Все конкурсы и эстафеты оценивает жюри. Победа команд в каждом конкурсе и эстафете оценивается 3 баллами, ничейный результат — 2, проигрыш — 1.

Цели: популяризация физкультуры и спорта; развитие физических качеств.

Ход мероприятия.

Спортивный зал оформлен в виде цирковой арены. Звучит марш И. Дунаевского из кинофильма «Цирк». Участники входят в зал и занимают свои места. На «арену» выходит Ведущий.

Ведущий.

Сегодня представление —
Всем на удивление!

Чудеса, веселье, смех

Ждут присутствующих всех.

Наше мероприятие посвящается цирку и цирковым артистам, которые отличаются силой, ловкостью, гибкостью и другими замечательными качествами.

Ведущий представляет членов жюри.

Смельчак идет, смеется,

Ни разу не споткнется.

Нельзя ему споткнуться!

Под куполом канат!

Он может по канату

Пройтись, как по Арбату,

Пройтись и повернуться

И пробежать назад!

С. Маршак

Одним из самых популярных жанров циркового искусства является эквилибристика.

Слово «эквилибристика» означает «находящийся в равновесии». Выступающие в этом жанре демонстрируют способность сохранять равновесие при исполнении трюков на неустойчивых предметах (например, на проволоке или канате, шаре, трапеции).

Предлагаю участникам продемонстрировать свою способность удерживать равновесие на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

Эстафета «Эквилибристи»

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 10 картонных кубиков размером 15 × 15 × 15 см, 2 поворотные отметки, 4 ракетки для игры в бадминтон.

На рейке гимнастической скамейки установлены 5 цветных картонных кубиков. Команды выстраиваются в колонны по одному, у направляющих в руках — ракетки для игры в бадминтон.

По сигналу учителя физкультуры участники под первыми номерами выполняют ходьбу по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через кубики, руки с ракетками в стороны. (В случае падения кубика участник устанавливает его на место и только после этого продолжает движение вперед.)

Выполнив задание без ошибок, добегают до поворотной отметки (она находится на расстоянии 3 м от конца гимнастической скамейки), огибают ее и возвращаются к своей команде. Передав ракетки следующим участникам, встают в конец колонны.

Следующие участники выполняют то же задание.

Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет финишную линию¹.

¹ По окончании каждой эстафеты или конкурса жюри подводит итоги и озвучивает результаты.



Ведущий. Артистов цирка, обучающих животных, вырабатывающих у них умение выполнять команды и трюки, называют дрессировщиками. Посмотрите выступление дрессировщика тигров со своими питомцами.

Звучит фонограмма песни «Ап» в исполнении М. Боярского (сл. И. Шаферана, муз. Ю. Маликова, В. Преснякова). В зал входит взрослый участник в костюме дрессировщика, за ним — два ученика в костюмах тигров и исполняют танцевальный номер.

Следующая эстафета называется «Дрессированные тигры».

Эстафета «Дрессированные тигры»

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, 2 обруча с красными ленточкам, имитирующими огонь, 2 подставки под обручи, 2 поворотные отметки.

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. По сигналу учителя физкультуры первые участники в положении упор стоя на коленях двигаются по гимнастической скамейке, затем выполняют кувырок вперед на гимнастическом мате, пролезают в обруч, огибают поворотную отметку и возвращаются к своей команде.

Передает эстафету следующему участнику касанием руки, встают в конец колонны. Эстафета продолжается.

Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет финишную линию.

Под фонограмму песни «Богатырская сила» (сл. Н. Добронравова, муз. А. Пахмутовой) выходит учитель физкультуры в костюме силача. Он жонглирует гирей двумя руками поочередно.

Ведущий. Вы, конечно, знаете, кто такие силачи. Силачи — это люди, обладающие большой физической силой. В цирке артисты-силачи с легкостью жонглируют тяжелыми гириями, гнут подковы, подбрасывают под купол цирка гимнасток, передвигают автомобили и другие неподъемные предметы. Все это достигается благодаря долгим и упорным тренировкам. Сейчас мы узнаем, насколько сильны наши мальчики. Следующий конкурс называется «Силачи».

Конкурс «Силачи»

Проводится жеребьевка среди мальчиков каждой команды. Участники по очереди достают из коробки жетоны с номерами. Номер на жетоне соответствует номеру задания, которое надо выполнить участнику.

Задание 1. Сгибание туловища из положения лежа на спине.

Задание выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом не более 90°, руки за головой. Помощник ведущего прижимает ступни участника к полу. По команде учителя физкультуры энергично согнуться до касания локтями бедер. Вернуться в исходное положение.

Определяется количество сгибаний за 30 с. Побеждает участник, выполнивший без ошибок большее количество сгибаний туловища.

Задание 2. Подтягивание в висе на перекладине.

Задание выполняется из положения виса на высокой перекладине, хватом сверху. По команде учителя физкультуры выполнить подтягивание до уровня подбородка и опуститься на прямые руки.

Упражнение выполняется плавно, без рывков и махов. Запрещается выгибать тело и сгибать ноги в коленях.

Побеждает участник, выполнивший без ошибок большее количество подтягиваний.

Задание 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение — упор лежа. По команде учителя физкультуры начать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тело держать горизонтально, руки на гимнастическом мате. После сгибания рук слегка коснуться подбородком мата. Разгибание рук полное.

Задание выполняется в течение 30 с. Побеждает участник, выполнивший без ошибок большее количество отжиманий.

Задание 4. Упражнение с гантелями (2 кг).

Исходное положение — стойка ноги врозь, гантели в руках, руки внизу. На счет «раз» поднять гантели к плечам, «два» — вверх, «три» — опустить к плечам, «четыре» — исходное положение. Разгибание рук полное, спина прямая.

Задание выполняется в течение 30 с. По-



беждает участник, выполнивший без ошибок большее количество упражнений.

В итоге в конкурсе «Силачи» побеждает команда, набравшая в сумме большее количество баллов. При равном количестве очков объявляется ничейный результат.

На «арену» выходят два взрослых участника мероприятия в костюмах клоунов и исполняют шуточный танцевальный номер.

Ведущий. Прошу участников команд построиться в одну шеренгу.

1-й клоун. Я — знаменитый ясновидящий! Могу угадывать прошлое, настоящее и будущее. Если вы хотите в этом убедиться, поприветствуйте меня аплодисментами.

Участники и зрители аплодируют.

2-й клоун. Что я могу сказать о вашем прошлом? Вы только что громко хлопали в ладоши. Ваше настоящее — вы стоите и слушаете меня! Ваше будущее — вы продолжите участвовать в спортивно-развлекательном мероприятии.

Ведущий. Еще раз аплодисменты нашим веселым клоунам! Продолжаем наше представление!

Очень красивым, но в то же время сложным искусством является цирковая гимнастика. Цирковые гимнасты демонстрируют сложные упражнения на специальных снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже — это партерная гимнастика. Цирковые гимнасты работают и над манежем, в воздухе — это воздушная гимнастика. В своих выступлениях гимнасты используют специальные предметы, например обручи.

Сейчас наши девочки покажут, как они умеют обращаться с обручами. Следующая эстафета называется «Гимнастки».

Эстафета «Гимнастки»

Инвентарь: 2 обруча разного цвета.

Перед каждой командой на равном удалении от стартовой линии находится гимнастический обруч. Девочки выстраиваются в колонну по одному за линией старта.

По сигналу учителя физкультуры первая участница бежит к обручу и выполняет 10 прыжков на месте через обруч (как через скакалку), затем бегом возвращается к своей команде.

Вторая участница бежит к обручу и вы-

полняет вращение обруча горизонтально вокруг тела 10 раз, после чего кладет обруч на место и возвращается к команде.

Третья участница, добежав до обруча, ставит его в вертикальное положение и, подталкивая рукой, катит к финишной линии, затем передает его четвертой участнице команды.

Последняя участница выполняет прыжки через обруч с продвижением вперед. Добравшись до отведенного места, оставляет обруч и бегом возвращается назад.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Ведущий.

Пленяют в представлении

Отвага и краса,

И в каждом выступлении

Таятся чудеса.

Секретов всевозможных

У фокусника нет.

В труде большом и сложном

Единственный секрет!

На нашей цирковой арене выступает великий маг. Встретим его громкими аплодисментами!

На «арену» выходит взрослый участник мероприятия в костюме иллюзиониста и демонстрирует фокусы.

Следующая эстафета называется «Волшебные шляпы».

Эстафета «Волшебные шляпы»

Инвентарь: 2 изготовленные из картона шляпы-цилиндры с двойным дном, внутри одной шляпы спрятана длинная атласная лента синего, внутри другой — лента желтого цвета (длина этих лент составляет 8 м); 8 атласных лент синего и столько же лент желтого цвета (длина каждой ленты — 1 м); накладка из темной ткани с блестками.

Шляпы находятся перед командами на равном удалении от линии старта.

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. В руках участников по одной атласной ленте. (У одной команды — ленты синего цвета, у другой — желтого.)

По сигналу учителя физкультуры первый участник бежит к шляпе-цилиндру и кладет в нее ленту, возвращается к своей команде, пе-



редав эстафету касанием руки. Второй участник бежит к шляпе, достает из нее ленту первого участника и привязывает к ней свою, опускает связанные ленты в шляпу. Все оставшиеся участники выполняют то же самое.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Звучит музыка. Фокусник накрывает шляпы-цилиндры накидкой, выполняет круговые движения руками, произносит «заклинание». Затем достает целые (без узлов) ленты соответствующих для каждой команды цветов. Помощники, взяв шляпы, уносят их. (Эффект волшебства достигается за счет заранее, до начала мероприятия, спрятанных в двойном дне целых лент.)

Ведущий.

Он в воздух бросает,
И ловит он сразу
Двенадцать шаров
И китайскую вазу.
Цветные стаканы
Он ставит на блюдо.
И вместе с подносом
Взлетает посуда.
Он в воздух бросает
Любые предметы:
Мячи и ракеты, флажки и букеты,
Цветные стаканы и блюдца,
И хлопают все и смеются...

А. Барто

Догадались, о ком идет речь? Правильно, о жонглере. Жонглеры — цирковые артисты, которые искусно подбрасывают и ловят одновременно несколько предметов. Встречайте! На нашей арене — жонглер!

Под музыку в зал входит взрослый участник мероприятия и жонглирует теннисными мячами.

Ваши аплодисменты! Как ловко жонглер обращается с теннисными мячиками. Сейчас и вы покажете свое умение обращаться с мячами.

Эстафета с мячами

Инвентарь: 6 обручей, 6 мячей.

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Перед командами на равном удалении друг от друга расположены 3 обруча. В каждом обруче — мяч.

По сигналу учителя физкультуры направляющий бежит к первому обручу, берет мяч, подбрасывает его вверх, выполняет

хлопок в ладоши, ловит мяч и кладет его на место. Потом бежит ко второму обручу, берет мяч, подбрасывает его, выполняет хлопок в ладоши за спиной, ловит мяч и возвращает его на место. Затем бежит к третьему обручу, где выполняет то же задание, но делает два хлопка в ладоши — один спереди, другой за спиной. Поймав мяч и оставив его в обруче, участник бегом возвращается к своей команде. Передав эстафету касанием руки, встает в конец колонны.

Следующие участники выполняют то же самое задание. (В случае потери мяча участник подбирает мяч, возвращается к обручу и повторяет задание.)

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Ведущий. И вновь на арене нашего цирка смешные и озорные, веселые и добрые, всеми любимые клоуны!

На арену выходят два взрослых участника в костюмах клоунов. Они исполняют юмористические куплеты на тему школьной жизни.

По окончании выступления один из клоунов проводит со всеми присутствующими в зале игру-шутку «Школа огородных пугал». Игра заключается в том, что все участники должны повторять за клоуном движения и звуки.

Клоун. Сейчас я проведу с вами небольшую разминку. Поднимите правую руку вверх и потрясите кистью. Поднимите левую руку и тоже потрясите кистью. Покачайте руками из стороны в сторону. Пошумите, как шумят деревья: ш-ш-ш-ш-ш! Разведите руки в стороны и пожужжите, как пчелы: ж-ж-ж-ж! Теперь помашите руками, как птицы крыльями. Покричите: кыш-кыш-кыш!.. Поздравляю! Вы окончили школу огородных пугал!

Ведущий. Вот и подошло к концу наше цирковое представление! Слово для подведения итогов предоставляется жюри.

Жюри объявляет итоги. Команды награждаются специальными призами и дипломами.

Ведущий. На этом наше мероприятие окончено. До свидания! До новых встреч!

Под фонограмму песни «Мой мир — манеж» (сл. Э. Боровик, муз. Ю. Петерсона) участники организованно покидают спортивный зал.